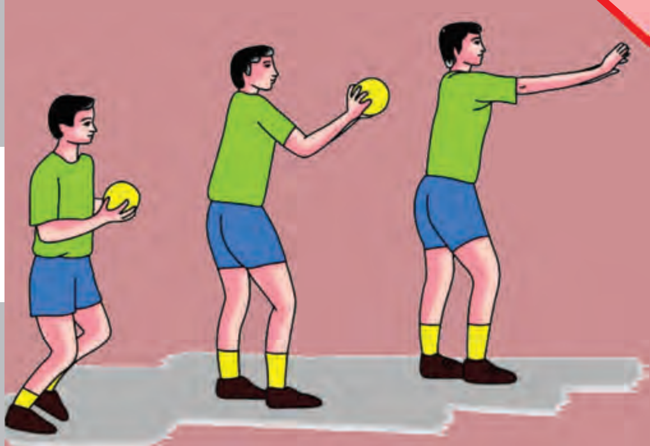
સર્વાંગી શિક્ષણ

(શારીરિક શિક્ષણ, સંગીત અને ચિત્રકલા)

ધોરણ 8

રાજ્ય સરકારની વિનામૂલ્યે યોજના હેઠળનું પુસ્તક



ગુજરાત શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ, ગાંધીનગરના પત્ર-ક્રમાંક
જીસીઈઆરટી/સીએન્ડઇ/ 2021/30944 તા.26-11-2021-થી મંજૂર

સર્વાંગી શિક્ષણ

(શારીરિક શિક્ષણ, સંગીત અને ચિત્રકલા)

ધોરણ 8

પ્રતિજ્ઞાપત્ર

ભારત મારો દેશ છે.
બધાં ભારતીયો મારા ભાઈબહેન છે.
હું મારા દેશને ચાહું છું અને તેના સમૃદ્ધ અને
વૈવિધ્યપૂર્ણ વારસાનો મને ગર્વ છે.
હું સદાય તેને લાયક બનવા પ્રયત્ન કરીશ.
હું મારાં માતાપિતા, શિક્ષકો અને વડીલો પ્રત્યે
આદર રાખીશ અને દરેક જણ સાથે સભ્યતાથી વર્તીશ.
હું મારા દેશ અને દેશબાંધવોને મારી નિષ્ઠા અર્પું છું.
તેમનાં કલ્યાણ અને સમૃદ્ધિમાં જ મારું સુખ રહ્યું છે.

રાજ્ય સરકારની વિનામૂલ્યે યોજના હેઠળનું પુસ્તક

ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ
'વિદ્યાયન' સેક્ટર 10-એ, ગાંધીનગર-382 010

શારીરિક શિક્ષણ

વિષય સલાહકાર

ડૉ. જી. ટી. સરવૈયા

લેખન

ડૉ. એચ. જે. શેરસિયા(કન્વીનર)

ડૉ. સહદેવસિંહ જે. ગોહિલ

શ્રી જયેન્દ્રસિંહ વાંસદિયા

શ્રી હરિશભાઈ સેઈલર

સમીક્ષા

ડૉ. સી. બી. કગથરા

શ્રી ચિરાગભાઈ જી. સેઈલર

ડૉ. યજુર્વેન્દ્રસિંહ જેઠવા

ડૉ. પ્રભુલાલ કાસુન્દ્રા

ડૉ. જગદીશ સાવલીયા

ડૉ. રવેસિંહ પરમાર

સંયોજન

શ્રી આશિષ એચ. બોરીસાગર

(એકેડેમિક સેક્રેટરી)

સંગીત

લેખન

શ્રી હર્ષેશ મેહતા (કન્વીનર)

શ્રી નિનાદ પટેલ

શ્રી નિરંજન પટેલ

શ્રી લલિત પટેલ

શ્રીમતી મિનલ વેલાણી

શ્રીમતી ઝરણા વ્યાસ

સમીક્ષા

શ્રી નીલેશ પટેલ

શ્રી શૈલેષ પટેલ

શ્રી મૌલિક જોષી

શ્રીમતી પ્રજ્ઞા વૈદ્ય

સંયોજન

ડૉ. ક્રિષ્ના દવે

(એકેડેમિક સેક્રેટરી)

ચિત્રકલા

વિષય સલાહકાર

શ્રી ચંદ્રેશ પાલ્લીઆ

લેખન

શ્રી યોગેશ ચૌધરી

શ્રી બીનાબહેન દેસાઈ

શ્રી ધર્મેન્દ્ર ચાવડા

શ્રી લાલજીભાઈ કણઝરીયા

શ્રી અશોક કાલાણી

સમીક્ષા

શ્રી રમેશભાઈ તડવી

શ્રી રાજેન્દ્રકુમાર પટેલ

સંયોજન

ડૉ. ચિરાગ એચ. પટેલ

(એકેડેમિક સેક્રેટરી)

નિર્માણ-સંયોજન
ડૉ. કમલેશ પરમાર
(નાયબ નિયામક : શૈક્ષણિક)

મુદ્રણ-આયોજન
ડૉ. કમલેશ પરમાર
(નાયબ નિયામક : ઉત્પાદન)

વિતરણ-આયોજન
શ્રી હર્ષદ એચ. ચૌધરી
(નાયબ નિયામક : વહીવટ-વિતરણ)

પ્રથમ આવૃત્તિ : 2021, પુનઃમુદ્રણ : 2022, 2023, 2024 , 2025, 2026

પ્રકાશક : ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, 'વિદ્યાયન', સેક્ટર 10-એ, ગાંધીનગર વતી **વિનયગિરિ ગોસાઈ,** નિયામક.

મુદ્રક :

© ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર
આ પાઠ્યપુસ્તકના સર્વ હક ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળને હસ્તક છે. આ પાઠ્યપુસ્તકનો કોઈપણ ભાગ કોઈપણ રૂપમાં ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળના નિયામકની લેખિત પરવાનગી વગર પ્રકાશિત કરી શકાશે નહિ.

પ્રસ્તાવના

એન.સી.ઇ.આર.ટી., નવી દિલ્લી નિર્મિત નવીન અભ્યાસક્રમ તથા જી.સી.ઇ.આર.ટી., ગાંધીનગરના ઉપક્રમે રાષ્ટ્રીય અને રાજ્યના પાઠ્યક્રમના નિર્દેશમાં સમાનતા લાવવા માટે સઘન પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા.

પ્રાથમિક શિક્ષણના વિદ્યાર્થીઓને નેશનલ કરિક્યુલમ ફ્રેમવર્ક-2005 અને ત્યાર બાદ બદલતાં પ્રવાહોનું શિક્ષણ રાષ્ટ્રીય સ્તરે સમાનતાના ધોરણે મળી રહે તેવા પ્રયાસો ગણિત, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલૉજી તથા સામાજિક વિજ્ઞાન જેવા મુખ્ય વિષયોમાં કરવામાં આવેલ છે જે RTE (રાઇટ ટૂ એજ્યુકૅશન) નો પણ એક ભાગ છે. પાયાના શિક્ષણમાં રાજ્યના વિદ્યાર્થીઓને મુખ્ય વિષયો સાથે સર્વાંગી શિક્ષણના વિષયોનું પણ શિક્ષણ મળી રહે તે માટે જી.સી.ઇ.આર.ટી. દ્વારા ગઠિત સ્ટેટ રીસોર્સ (SRG ગ્રૂપ) દ્વારા ધોરણ 6થી 8ના શારીરિક શિક્ષણ, સંગીત અને ચિત્રકલાના વિષયો માટે સળંગસૂત્રીય નવા પાઠ્યક્રમની રચના કરવામાં આવી. જેના આધારે **ધોરણ 8 ના સર્વાંગી શિક્ષણ** પાઠ્યપુસ્તકનું નિર્માણ કરવામાં આવેલ છે.

ઉચ્ચ પ્રાથમિક સ્તરે અભ્યાસ કરી રહેલા વિદ્યાર્થીઓની વયકક્ષા મુજબ તેની સમજ, અર્થગ્રહણ અને મૌલિક સર્જનાત્મક કળામાં વધારો થાય તેવા પ્રયાસો આ પાઠ્યપુસ્તકમાં કરવામાં આવેલ છે. વિદ્યાર્થી સમજે, શીખે અને નવીન સર્જન કરે તેવા કૌશલ્યનો વિકાસ થાય તેનો પણ ખ્યાલ રાખવામાં આવ્યો છે.

આ પાઠ્યપુસ્તકને પ્રકાશિત કરતાં પૂર્વે જે-તે વિષયના તજ્જ્ઞશ્રીઓ દ્વારા ચકાસવામાં આવેલ છે. મંડળે આ પાઠ્યપુસ્તકને રસપ્રદ, ઉપયોગી અને ક્ષતિરહિત બને તે માટે પૂરતી કાળજી લીધી છે તેમ છતાં શિક્ષણમાં રસ ધરાવનાર વ્યક્તિઓ પાસેથી ગુણવત્તા વધે તેવાં સૂચનો સદૈવ આવકાર્ય છે.

વિનયગિરિ ગોસાઈ
નિયામક
તા. 13-02-2026

મનુભાઈ બી. પાવરા
કાર્યવાહક પ્રમુખ
ગાંધીનગર

મૂળભૂત ફરજો

ભારતના દરેક નાગરિકની ફરજ નીચે મુજબ રહેશે :*

(ક) સંવિધાનને વફાદાર રહેવાની અને તેના આદર્શો અને સંસ્થાઓનો, રાષ્ટ્રધ્વજનો અને રાષ્ટ્રગીતનો આદર કરવાની;

(ખ) આઝાદી માટેની આપણી રાષ્ટ્રીય લડતને પ્રેરણા આપનારા ઉમદા આદર્શોને હૃદયમાં પ્રતિષ્ઠિત કરવાની અને અનુસરવાની;

(ગ) ભારતનાં સાર્વભૌમત્વ, એકતા અને અખંડિતતાનું સમર્થન કરવાની અને તેમનું રક્ષણ કરવાની;

(ઘ) દેશનું રક્ષણ કરવાની અને રાષ્ટ્રીય સેવા બજાવવાની હાકલ થતાં, તેમ કરવાની;

(ચ) ધાર્મિક, ભાષાકીય, પ્રાદેશિક અથવા સાંપ્રદાયિક ભેદોથી પર રહીને, ભારતના તમામ લોકોમાં સુમેળ અને સમાન બંધુત્વની ભાવનાની વૃદ્ધિ કરવાની, સ્ત્રીઓના ગૌરવને અપમાનિત કરે, તેવા વ્યવહારો ત્યજી દેવાની;

(છ) આપણી સમન્વિત સંસ્કૃતિના સમૃદ્ધ વારસાનું મૂલ્ય સમજી તે જાળવી રાખવાની;

(જ) જંગલો, તળાવો, નદીઓ અને વન્ય પશુપક્ષીઓ સહિત કુદરતી પર્યાવરણનું જતન કરવાની અને તેની સુધારણા કરવાની અને જીવો પ્રત્યે અનુકંપા રાખવાની;

(ઝ) વૈજ્ઞાનિક માનસ, માનવતાવાદ અને જિજ્ઞાસા તથા સુધારણાની ભાવના કેળવવાની;

(ટ) જાહેર મિલકતનું રક્ષણ કરવાની અને હિંસાનો ત્યાગ કરવાની;

(ઠ) રાષ્ટ્ર પુરુષાર્થ અને સિદ્ધિનાં વધુ ને વધુ ઉન્નત સોપાનો ભણી સતત પ્રગતિ કરતું રહે એ માટે, વૈયક્તિક અને સામૂહિક પ્રવૃત્તિનાં તમામ ક્ષેત્રે શ્રેષ્ઠતા હાંસલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાની;

(ડ) માતા-પિતાએ અથવા વાલીએ 6 વર્ષથી 14 વર્ષ સુધીની વયના પોતાના બાળક અથવા પાલ્યને શિક્ષણની તકો પૂરી પાડવાની.

*ભારતનું સંવિધાન : કલમ 51-क

અનુક્રમણિકા

C5J2M6

શારીરિક શિક્ષણ

1. યોગાસન 1
2. મુદ્રાઓ 4
3. પ્રાણાયામ 5
4. પહિયા 6
5. 100 મીટર દોડ 8
6. લાંબીકૂદ 13
7. ગોળાફેંક 19
8. વૉલીબૉલ 25
9. હૅન્ડબૉલ 31
10. બૅડમિન્ટન 37
11. જિમ્નેસ્ટિક્સ 44
12. ધ્વજવંદન વિધિ (પ્રોટોકોલ સહિત) 46
13. કવાયત 48
14. પ્રાથમિક સારવાર 50

સંગીત

15. પારિભાષિક શબ્દો 53
16. ભારતીય સંગીત પદ્ધતિઓ 56
17. અલંકાર 59
18. રાગ-પરિચય 65
19. વાદન 72
20. જીવન-પરિચય 79
21. વિવિધ ગીતો 83
22. સુભાષિત અને છંદ 101
23. વિવિધ નૃત્યો 104
24. સ્વરાંકન સહિત રાષ્ટ્રગીત અને રાષ્ટ્રગાન 110

ચિત્રકલા

25. રેખા - કેલિગ્રાફી 115
26. આકાર 116
27. રંગના ગુણધર્મો 118
28. ભાતચિત્ર (રંગોળી) 119
29. અલંકૃત ભાતચિત્ર 121
30. પ્રકૃતિ ચિત્ર 124
31. પદાર્થ ચિત્ર 126
32. સ્મૃતિ ચિત્ર 127
33. સ્મૃતિ ચિત્ર (તહેવારોનું ચિત્ર) 128
34. છાપકામ 129
35. ક્રાફ્ટવર્ક 132
36. સ્ટેન્સીલ ચિત્ર 134
37. માટીકામ 137
38. કોલાઝ વર્ક 138
39. ચિત્રસંયોજન 140
40. કલ્પના ચિત્ર 141
41. કમ્પ્યૂટર ચિત્ર 142
42. પ્રચારચિત્ર 144

આ પાઠ્યપુસ્તક વિશે...

શિક્ષણનું ધ્યેય અધ્યેતાના સર્વાંગી વિકાસનું છે. દરેકની આંતરિક શક્તિમાં ભિન્નતા હોવાની પરંતુ શિક્ષણનું કાર્ય અધ્યેતામાં રહેલા શ્રેષ્ઠત્વને બહાર લાવવાનું હોય છે. તે બાબત લક્ષમાં રાખી શિક્ષણમાં વિવિધ ક્ષેત્રોને આવરી લેવામાં આવે છે. તેના ભાગરૂપે **ધોરણ 8નું સર્વાંગી શિક્ષણ**નું પાઠ્યપુસ્તક પ્રસ્તુત કરવામાં આવી રહ્યું છે.

આ પાઠ્યપુસ્તકમાં શારીરિક શિક્ષણ, સંગીત તેમજ ચિત્રકલાનો ત્રિવેણી સંગમ કરવામાં આવ્યો છે. વિદ્યાર્થી શારીરિક રીતે સ્વસ્થ બને સાથે જ તેનું મનોસ્વાસ્થ્ય પણ ઉત્તમ બને એ આવશ્યક છે. ઉપરાંત વિવિધ કલાઓથી તેનો આત્મિક વિકાસ પણ ઉચ્ચ કોટીનો થાય, સૌંદર્યની દૃષ્ટિ ખીલે એ પણ એટલું જ જરૂરી છે. આ પાઠ્યપુસ્તકમાં આપેલ વિષયવસ્તુ આ બાબતોની સિદ્ધિની સાથે અપેક્ષિત અધ્યયન નિષ્પત્તિઓ સુધી પહોંચવામાં સહાયક બની રહેશે. શારીરિક શિક્ષણ અને કલાઓના વિષયને પાઠ્યપુસ્તકના સ્વરૂપમાં આપવાથી તેના પ્રાયોગિક તત્ત્વને હાનિ ન પહોંચે તે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. અહીં આપેલ વિષયવસ્તુ આ પ્રાયોગિક બાબતોના માર્ગદર્શન માટે છે તે વિદ્યાર્થીના જીવન-વ્યવહારમાં પ્રતિબિંબિત થાય તે વધારે જરૂરી છે.

શારીરિક શિક્ષણમાં યોગ અને સ્વાસ્થ્ય નિહિત જ છે. પ્રવર્તમાન પડકારોની સામે વિદ્યાર્થી પોતાના શરીરની સંપત્તિ તેમજ સ્વસ્થતાનું મહત્ત્વ સમજે તેમજ તેના વિકાસ માટે કટિબદ્ધ થાય અને તે પ્રમાણે જ વર્ગખંડમાં, શાળાના મેદાનમાં તેમજ શાળા બહાર અભિવ્યક્ત થાય એ મુજબ અધ્યયન કરાવવાનું છે.

સંગીતકલાનો વિભાગ વિદ્યાર્થીઓની પ્રસ્તુતિને કલાત્મક બનાવવામાં ઉપયોગી થશે. અહીં સંગીતની સામાન્ય સમજ કેળવાય તે ધ્યાનમાં રાખવામાં આવ્યું છે. વિદ્યાર્થી લય અને તાલને ધ્યાનમાં રાખી વ્યક્તિગત અને સામૂહિક ગાન કરવા પ્રેરાય તેવો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

ચિત્રકલામાં વિવિધ પ્રકારનાં ચિત્રોના માધ્યમથી વિદ્યાર્થી પણ પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા શબ્દો નહિ પણ ચિત્રોનો ઉપયોગ કરવા સક્ષમ બને તેવો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

એક બાબત ઉપર ફરીથી ભાર મૂકીએ છીએ કે, સર્વાંગી શિક્ષણનું આ પાઠ્યપુસ્તક સિદ્ધાંતનું પુસ્તક નથી પણ પ્રસ્તુતીકરણમાં માર્ગદર્શનનું પુસ્તક છે તે ધ્યાનમાં રાખી અધ્યયન-અધ્યાપનમાં કાર્યરત બનીએ. પાઠ્યપુસ્તક ક્ષતિરહિત બનાવવા પૂરતો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. તેમ છતાં આ પાઠ્યપુસ્તકની ગુણવત્તા વધારે તેવા આપનાં સૂચનો સદૈવ આવકાર્ય છે.

-લેખક-સંપાદક

•

શારીરિક શિક્ષણ

1 યોગાસન

પ્રસ્તાવના

અષ્ટાંગ યોગના આઠ અંગોમાંનું ત્રીજું અંગ આસન છે. 'આસન' એ પૂર્ણયોગ નથી પરંતુ યોગનો એક ભાગ છે. દરેક આસનનું એક આગવું મહત્ત્વ છે. આસનોના નામ પ્રાકૃતિક તત્ત્વો અને શારીરિક સ્થિતિ ઉપરથી આપવામાં આવ્યા છે.

સ્થાન : સમથળ, સ્વચ્છ અને શાંત અને હવા ઉજાસવાળી જગ્યા.

સાધન : શેતરંજી અથવા કાપડનું આસન, ખુલતો પોશાક.

1. ગૌમુખાસન

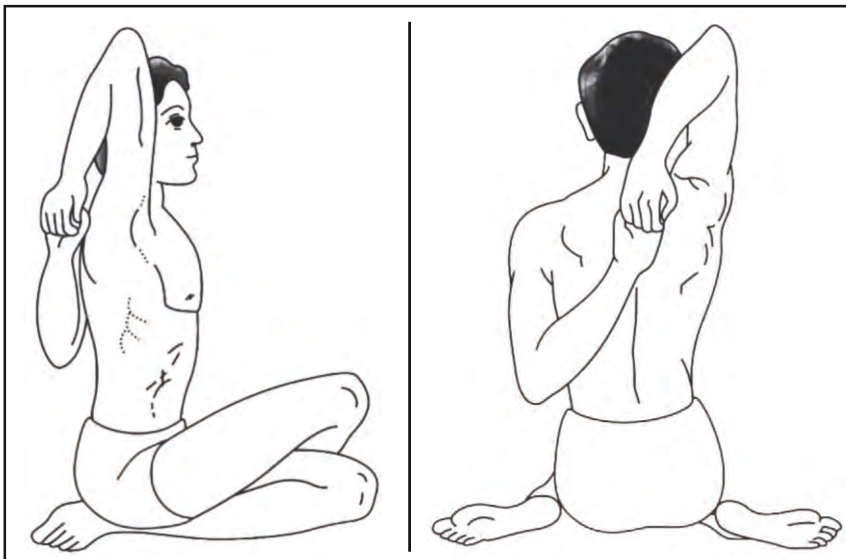
અર્થ : 'ગૌ' એટલે ગાય. 'મુખ' એટલે મોં. આ આસનમાં પગનો આકાર ગાયના મુખ જેવો થાય છે. તેથી તે **ગૌમુખાસન** કહેવાય છે.

પદ્ધતિ : ડાબા પગની એડીને જમણી બાજુ જાંઘ નીચે મૂકો. પગને એવી રીતે વાળો જેથી જમણો પગ ડાબા પગના ઘૂંટણ ઉપર આવે અને જમણા પગનું તળિયું ડાબી જાંઘને અડકીને રહે. ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરવાથી જમણી એડીને ડાબી જાંઘ સુધી લાવી શકાશે. પછી પહેલા ડાબા હાથને પાછળ લઈ જાઓ. ડાબો હાથ કોણીમાંથી વાળી ઉપરની તરફ લાવો. હવે જમણો હાથ ઉપર કરી કોણીમાંથી વાળી પીઠ પાછળ લઈ જાઓ. ડાબા હાથની આંગળીઓથી જમણા હાથની આંગળીઓને જોરથી અંકોડાની જેમ પકડો. ધીરે ધીરે શ્વાસ લો અને છોડો. શરીરના ઉપરના ભાગને તથા મસ્તકને સીધી રેખામાં રાખો. હાથ અને પગને વારા ફરતી બદલો.

સમય : 30 સેકન્ડથી એક મિનિટ.

ફાયદા : આ આસનથી

1. રસોળી (બગલમાં થતી ગાંઠ) પ્રારંભિક અવસ્થામાં હોય તો રાહત મળે છે.
2. નિતંબ પર એકઠી થયેલી બિન જરૂરી ચરબી દૂર થાય છે.
3. હરસમાં પણ રાહત મળે છે.
4. કબજિયાત અને મંદાગ્નિ દૂર થાય છે.
5. આ આસનથી પીઠનો દુઃખાવો દૂર થાય છે.



1.1 ગૌમુખાસન

2. પશ્ચિમોત્તાનાસન

અર્થ : આ આસનથી શરીરના પીઠના ભાગને ખેંચાણ મળે છે. તેથી તેને **પશ્ચિમોત્તાનાસન** કહેવાય છે. પશ્ચિમ એટલે પાછળનો ભાગ અને તાન એટલે ખેંચાણ.

પદ્ધતિ : જમીન ઉપર બેસી બન્ને પગને આગળ સીધા કરો. પગને જે તે હાથના અંગૂઠા તેમજ પહેલી અને વચલી આંગળીથી પકડો. પગ પકડતી વખતે શ્વાસ છોડતા જઈ શરીરને આગળ વાળો. ધીરે ધીરે માથું ઘૂંટણને અડે તેમ નીચા વળો, નીચા વળતી વખતે શ્વાસ છોડી પેટને અંદર ખેંચો જેથી સરળતા રહે. આગળ વળતી વખતે માથુ બે હાથ વચ્ચે નમાવો. હાથની કોણી જમીનને સ્પર્શે અને પગ ઘૂટણમાંથી સીધા રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.

સમય : 30 સેકન્ડથી એક મિનિટ.

ફાયદા : આ આસનથી

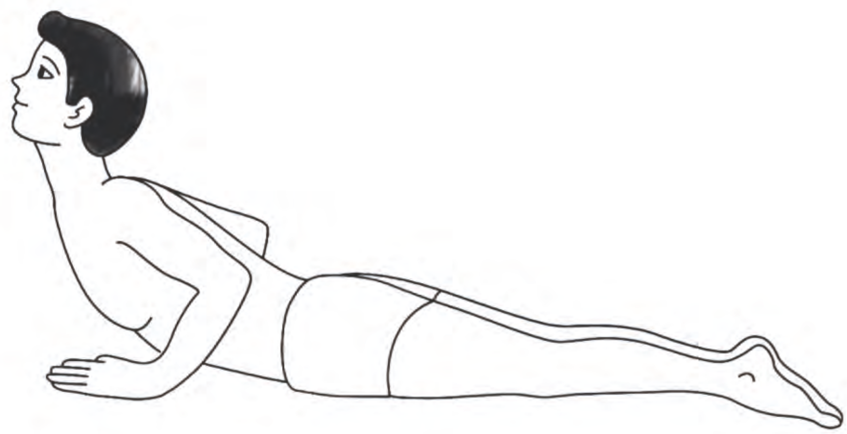
1. પાચનતંત્ર કાર્યક્ષમ બને છે.
2. પેટ ઉપરની વધારાની ચરબી ઘટે છે.
3. પેટના અવયવો ક્રિયાશીલ બને છે.
4. સાંધાઓ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
5. પગના સ્નાયુઓ સશક્ત બને છે.

1.2 પશ્ચિમોત્તાનાસન

3. ભૂજંગાસન

અર્થ : સંસ્કૃતમાં સાપને 'ભૂજંગ' કહે છે. આ આસનમાં શરીરનો આકાર ફેણ ચઢાવેલા સાપ જેવો થાય છે. તેથી તે 'ભૂજંગાસન' તરીકે ઓળખાય છે.

પદ્ધતિ : મોં જમીન તરફ રાખી ઊલટા સૂઈ જાઓ. શરીરના બધા સ્નાયુઓ ઢીલા છોડી દો. હથેળીઓ ખભાને કોણીની વચ્ચે સમાંતર રીતે જમીન પર મૂકો. શ્વાસ ભરતા નાભિથી શરીરનો આગળનો ભાગ ધીરેધીરે નાગની ફેંણની માફક ઊંચો કરો. કરોડ પાછળ વાળો. પગની આંગળીઓ જમીનને સ્પર્શે તે પ્રમાણે પાછળ ખેંચાયેલી રાખો. શરીરમાં શ્વાસ રોકી આ સ્થિતિમાં રહો. ત્યારબાદ શ્વાસ છોડતાં માથું પાછું તેની મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. જ્યાં સુધી માથું ઊંચુ રાખો ત્યાં સુધી શ્વાસ રોકી રાખો. પછી શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કાઢો.



1.3 ભૂજંગાસન

સમય : 30 સેકન્ડથી એક મિનિટ.

ફાયદા : આ આસનથી......

1. કબજિયાત દૂર થાય છે અને શરીરની ગરમી વધે છે.
2. કરોડરજ્જુની નમનીયતા વધે છે.
3. છાતી, ખભા અને ગરદનના ભાગોનો વિકાસ થાય છે.
4. શરીર સુડોળ બને છે.
5. ફેફસાંની શ્વસનક્ષમતા વધે છે.

4. ગરુડાસન

અર્થ : આ આસન કરવામાં આવે છે ત્યારે શરીરનો આકાર ગરુડ પક્ષી જેવો થાય છે. તેથી આ આસનને 'ગરુડાસન' કહેવાય છે.

પદ્ધતિ : ટટ્ટાર સીધા ઊભા રહો. જમણો પગ જમીન ઉપર સીધો રહેવા દો અને ડાબો પગ ઊંચો કરી જમણા પગને ફરતે વીંટો. જેવી રીતે વેલ ઝાડના થડને ફરતે આંટો લગાવીને ચોંટી રહે, તેવી રીતે ડાબો પગ જમણા પગને ફરી વળવો જોઈએ. એવી જ રીતે ડાબી જાંઘને જમણી જાંઘની આંટી આવવી જોઈએ. હાથની પણ એજ રીતે આંટી બનાવો. હથેળીઓ એક બીજાને અડકવી જોઈએ. આંગળીઓ ગરુડની ચાંચ જેવી બનાવો. હાથને મોંની બરાબર સામે રાખો. સ્વાભાવિક શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલુ રાખો. હાથ અને પગ વારાફરતી બદલો.

સમય : 30 સેકન્ડ થી 1 મિનિટ.

ફાયદા : આ આસનથી.....

1. એક પગે શરીરનું સંતુલન જાળવતા આવડે છે.
2. હાથ પગના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.
3. શરીરની ઊંચાઈ વધે છે.
4. પગ અને હાથના સાંધાના દુખાવામાં રાહત મળે છે.
5. થાપા અને પીંડીનો દુખાવો મટે છે.

1.4 ગરુડાસન

5. ત્રિકોણાસન

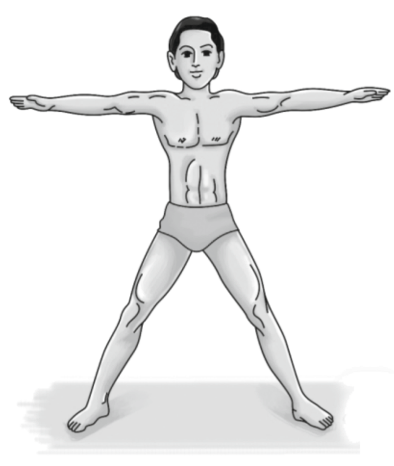
અર્થ : આ આસનમાં શરીરનો આકાર 'ત્રિકોણ' જેવો થતો હોવાથી તેને 'ત્રિકોણાસન' કહે છે.

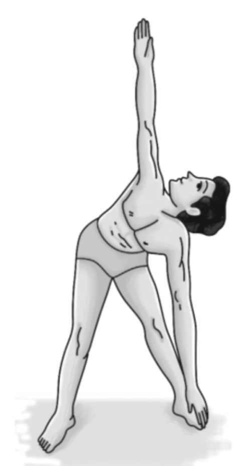
પદ્ધતિ : બંને પગ વચ્ચે આશરે 75 સેમી જેટલું અંતર રાખીને સીધા ઊભા રહો. બંને હાથ બાજુમાં રાખો. પછી ધીમે ધીમે બંને હાથ બાજુમાં ખભા સુધી ઉપર લાવો. હથેળીઓ નીચેની બાજુ રાખો અને સીધા ઊભા રહો. પછી ડાબી બાજુ કમરમાંથી વાંકા વળો અને ડાબા હાથથી ડાબા પગના પંજાને સ્પર્શ કરો. જમણા હાથનો પંજો આકાશ તરફ ઊંચો સીધો રાખો. નજર હાથની સીધમાં રાખો. બંને હાથ સીધી રેખામાં આવી જાય તે રીતે ગોઠવો. આ થઈ ત્રિકોણાસનની પૂર્ણ અવસ્થા. આ સ્થિતિમાં યથાશક્તિ રહો. પછી વિપરિત ક્રમે પાછા આવો. આ જ રીતે જમણી બાજુ પણ આ આસનનો અભ્યાસ સમાન સમય માટે કરો.

સમય : 30 સેકન્ડથી એક મિનિટ.

ફાયદા : આ આસનથી.....

1. ગરદન અને ખભાના સાંધાઓના દુખાવા દૂર થાય છે.
2. કરોડરજ્જુ લચીલી બને છે.
3. આંખોનું તેજ વધે છે.
4. કિશોરાવસ્થામાં આ આસનનો અભ્યાસ ઊંચાઈ વધારવામાં મદદરૂપ બને છે.
5. પેટ પરની ચરબી ઘટે છે.





1.5 ત્રિકોણાસન

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :

દરેક આસનની ક્રિયાઓ પ્રાયોગિક ધોરણે પ્રયોજવી. આસન કરતી વખતે શ્વાસોશ્વાચ્છ્સનું ધ્યાન રાખવું.

●

2 મુદ્રાઓ

S1B4I1

પ્રસ્તાવના

યોગનું જ એક સૂક્ષ્મઅંગ ''મુદ્રા વિજ્ઞાન'' છે. **મુદ્રા**ઓ માનવ શરીરરૂપી મહાયંત્રની નિયંત્રક ચાવી સમાન છે. માનવ હસ્તની પાંચેય આંગળીઓ અલગ અલગ પાંચ તત્ત્વોનું પ્રતિનિધિત્ત્વ કરે છે. જેની સહાયતાથી શરીરમાં રહેલી અલૌકિક શક્તિઓ અથવા ખાસ પ્રકારના ઊર્જાના તરંગોને આવશ્યકતા અનુસાર પ્રવાહિત કરી શકાય છે.

મુદ્રાઓ	વર્ણન	ફાયદા
2.1 પૃથ્વી મુદ્રા	• અનામિકા (નાની આંગળી પાસેની) આંગળી તથા અંગૂઠાના આગળના ભાગને પરસ્પર મેળવવાથી પૃથ્વી મુદ્રા બને છે.	• શરીરની દુર્બળતા દૂર કરી વજન વધારે છે. • શરીરમાં તેજસ્વીતા વધારે છે.
2.2 વરણ મુદ્રા	• સૌથી નાની આંગળી(કનિષ્ઠિકા)ને અંગૂઠાના આગળના ભાગ સાથે મેળવવાથી વરુણ મુદ્રા બને છે.	• શરીરમાં જળ તત્ત્વની ઉણપથી થતાં રોગો શાંત થાય છે. • લોહીની વિકૃતિ દૂર થાય છે. • ત્વચામાં ચિકણાપણું આવે છે.
2.3 હૃદય મુદ્રા	• અંગૂઠા સાથે બીજી અને ત્રીજી આંગળી ટોચના ભાગેથી સીધી સ્પર્શે તથા પ્રથમ આંગળી અંગૂઠા નીચે ગોળાકાર વાળવી અને કનિષ્ઠિકા સીધી રાખવાથી હૃદય મુદ્રા બને છે.	• હૃદય, છાતી, લોહી અને અસ્થમાના રોગોમાં લાભ થાય છે.
2.4 વાયુ મુદ્રા	• તર્જની(અંગૂઠાની બાજુ વાળી) આંગળીને વાળીને અંગૂઠાની જડમાં લગાવી, અને અંગૂઠાથી સહેજ હલકું દબાણ આપવાથી વાયુ મુદ્રા બને છે.	• વાયુ સંબંધી રોગો શાંત થઈ જાય છે. • ઘૂંટણોના દર્દમાં ઉપયોગી છે. • ગરદનની જકડનમાંથી મુક્તિ મળે છે.

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :

દરેક મુદ્રાઓની ક્રિયાઓ પ્રાયોગિક ધોરણે પ્રયોજવી.

●

3 પ્રાણાયામ

W4T7U1

પ્રસ્તાવના

મહર્ષિ પતંજલિએ પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે.

તસ્મિન્ સતિ શ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિવિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ તેમાં (આસનમાં) સ્થિત થઈને શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિમાં વિચ્છેદ એટલે પ્રાણાયામ. પ્રાણ ઉપરનો કાબૂ એટલે પ્રાણાયામ. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાઓ પરનો કાબૂ એટલે પ્રાણયામ. પ્રાણાયામનો ઉદ્દેશ શરીરમાં વ્યાપ્ત પ્રાણશક્તિને નિયમિત અને સંતુલિત કરવાનો છે. પ્રાણાયામ યોગનો આત્મા કહેવાય છે.

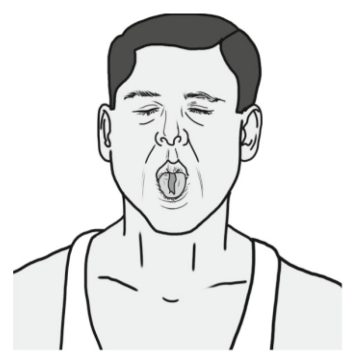
1. શીતલી :

અર્થ : આ પ્રાણાયામ વસંત અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ખૂબજ લાભદાયક છે. કારણ કે આનાથી શરીરમાં શીતલતા આવે છે. આ વિશેષતાને લીધે જ એને શીતલી પ્રાણાયામ કહે છે.

પદ્ધતિ : પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા વજ્રાસનમાં બેસી જાઓ. જીભને સહેજ લંબાવી પીપુડીની જેમ વાળો. પછી 'સી...સી...સી...' એવા અવાજ સાથે હવા અંદર ખેંચો. આરામપૂર્વક અંદર રહી શકે તેટલી વાર શ્વાસ રોકી રાખો. પછી ધીરે ધીરે ઉચ્છ્વાસ બહાર કાઢી નાંખો.

ફાયદા : આ પ્રાણાયામ.....

1. રક્ત શુદ્ધિ કરે છે.
2. ચામડીનાં દર્દો, તાવ, અજીર્ણ મટાડે છે.
3. પાણીની ગેરહાજરીમાં આ પ્રાણાયામ તરસ છીપાવે છે.
4. ક્રોધને શાંત કરે છે.
5. માનસિક સ્થિરતા લાવે છે.



3.1 શીતલી

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :

શીતલી પ્રાણાયામની ક્રિયાઓ પ્રાયોગિક ધોરણે પ્રયોજવી.

શિક્ષકો માટે સૂચના

- ધોરણ 6, 7માં શીખી ગયેલ સૂર્યનમસ્કારનું પુનરાવર્તન કરાવવું.
- ધોરણ 6, 7માં શીખી ગયેલ સૂક્ષ્મ વ્યાયામનું પુનરાવર્તન કરાવવું.

●

4 પહિયા

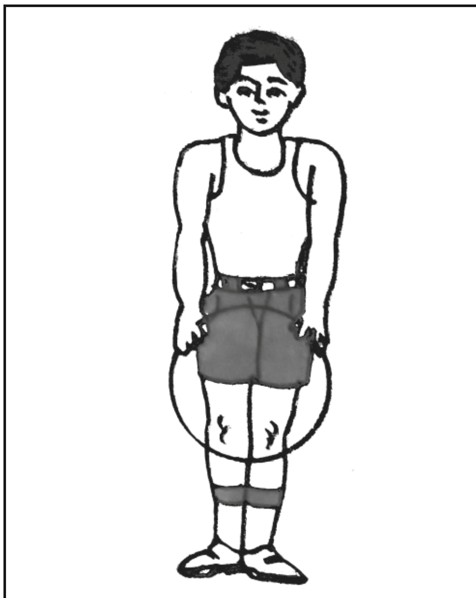
પ્રસ્તાવના

પહિયા એટલે પૈડું, પૈડાં સાથેની કસરતો એટલે પહિયા કવાયત. પહિયું વાંસની પટ્ટી કે લોખંડના સળિયાનું બનાવેલું હોય છે. સુંદર નિદર્શન માટે તાલબદ્ધ રીતે કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓમાંની આ એક પ્રવૃત્તિ છે. બાળકોને રંગબેરંગી પહિયા સાથે કસરતો કરવી ગમે છે. આપણે અહીં નીચે દર્શાવેલી પહિયા કવાયતની કસરતો શીખીશું.

પ્રાથમિક ક્રિયાઓ :

1. પહિયા હોશિયાર (સાવધાન) :

પહિયાને બે હાથ વડે પકડી શરીરની નજીક સાથળ પાસે, બંને હાથ સીધા રાખીને સાવધાન પ્રમાણે પગ રાખી ઊભા રહેવું.



4.1 હોશિયાર

2. પહિયા આરામ (વિશ્રામ) :

જમણા પગને સ્થિર રાખી ડાબા પગને શરીરને સમાંતર ખુલ્લો કરવા અને પહિયાને ઉપર મુજબની સ્થિતિમાં જ પકડી રાખવું.

દાવ :

1. પહિયા ગલેપે :

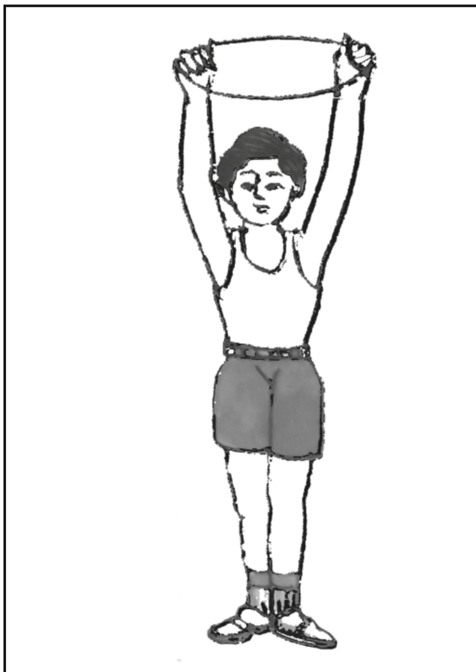
મૂળ સ્થિતિ : પહિયા હોશિયાર

(i) બંને હાથ સીધા કરતા પહિયાને માથા પર લઈ જવું. પહિયું જમીનને સમાંતર રાખવું.

(ii) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી, પહિયાને માથું બહાર આવે અને પહિયું ગળાની આસપાસ ફરતે આવે તેમ લાવવું.

(iii) ક્રમ (i)ની સ્થિતિમાં આવવું.

(iv) પહિયા હોશિયારની સ્થિતિમાં આવવું.



4.2 પહિયા ગલેપે

2. પહિયા ઉપે આગે :

મૂળ સ્થિતિ : પહિયા હોશિયાર

(i) બંને હાથ સીધા કરીને પહિયાને માથે લઈ જવું. પહિયુ જમીનને સમાંતર રાખવું.

(ii) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળ્યા વિના આગળ સીધા કરવા, પહિયું શરીરને સમાંતર રાખવું.

(iii) ક્રમ (i)ની સ્થિતિમાં આવવું.

(iv) પહિયા હોશિયારની સ્થિતિમાં આવવું.

3. પહિયા આગે ઝૂક :

મૂળ સ્થિતિ : પહિયા હોશિયાર

(i) કૂદીને બંને પગ પહોળા, બંને હાથ માથા પર સીધા કરતા પહિયું જમીનને સમાંતર રાખવું.

(ii) કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બંને હાથ વડે પહિયાને બંને પગની ઘૂંટી પાસે, જમીનને સમાંતર લાવવું.

(iii) ક્રમ (i)ની સ્થિતિમાં આવવું.

(iv) પહિયા હોશિયારની સ્થિતિમાં આવવું.

4. કમરકસ (આગે પવિત્રા) :

મૂળ સ્થિતિ : પહિયા હોશિયાર

(i) જમણો પગ આગળ મૂકી, જમણા પગનો પવિત્રો બનાવો. આ વખતે બંને હાથ વડે પહિયાને માથા પર લઈ જવું. બંને હાથ સીધા રાખતા કમરમાંથી પાછળની બાજુ ઝૂકવું.

(ii) પહિયા હોશિયારની સ્થિતિમાં આવવું.

(iii) ડાબો પગ આગળ મૂકી ડાબા પગનો પવિત્રો બનાવો. આ વખતે બંને હાથ વડે પહિયાને માથા પર લઈ જવું. બંને હાથ સીધા રાખતા કમરમાંથી પાછળની બાજુ ઝૂકવું.

(iv) પહિયા હોશિયારની સ્થિતિમાં આવવું.

5. બાજુ પવિત્રા ઊલટ હાથ :

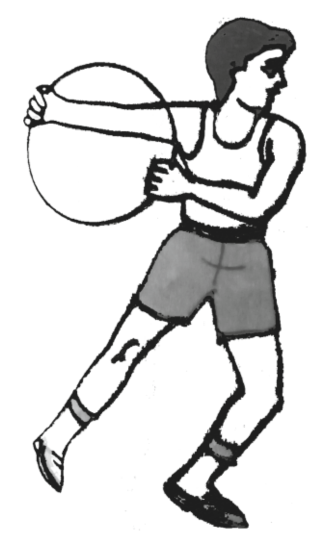
મૂળ સ્થિતિ : પહિયા હોશિયાર

(i) ડાબો પગ ડાબી બાજુ પવિત્રે મૂકવો અને નજર ડાબી બાજુ રાખવી. બંને હાથ જમણી બાજુ, જમણો હાથ સીધો, ડાબો હાથ કોણીમાંથી વાળી છાતી પાસે લાવવો.

(ii) પહિયા હોશિયારની સ્થિતિમાં આવવું.

(iii) જમણો પગ જમણી બાજુ પવિત્રે મૂકવો અને નજર જમણી બાજુ રાખવી. બંને હાથ ડાબી બાજુ, ડાબો હાથ સીધો અને જમણો હાથ કોણીમાંથી વાળી છાતી પાસે લાવવો.

(iv) પહિયા હોશિયારની સ્થિતિમાં આવવું.



4.3 બાજુ પવિત્રા ઊલટ હાથ

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :

1. પહિયા વિશ્રામની સ્થિતિ બતાવો.
2. આગે પવિત્રા દાવ બતાવો.
3. પહિયા આગે ઝૂક દાવ કરી બતાવો.
4. પહિયા સાવધાનની સ્થિતિ બતાવો.
5. પહિયા ગલેપે દાવનું નિદર્શન કરો.

શિક્ષકો માટે સૂચના

- સંગીતના તાલ સાથે પહિયાની મિલ્લત કરાવવી.
- નિદર્શનમાં પહિયાઓને સુશોભિત કરવા.

●

5 100 મીટર દોડ

પ્રસ્તાવના

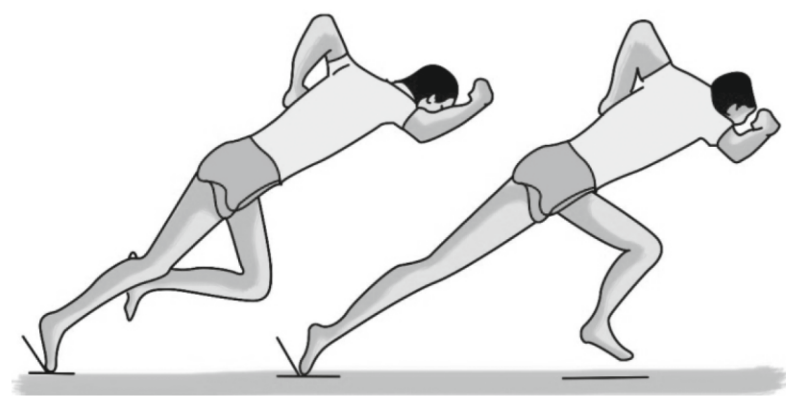
પરાપૂર્વથી ચાલી આવતી દોડવાની, કૂદવાની, ફેંકવાની અને ચાલવાની ક્રિયાઓ સૌ કોઈ કરે છે. કારણ કે આ ક્રિયાઓ સહજ, જન્મજાત અને કુદરતી છે. જીવનનિર્વાહના ભાગરૂપે આ ક્રિયાઓ આપણા પૂર્વજો કરતા હતા. આ ક્રિયાઓમાં સમય જતાં પરિવર્તન આવતું ગયું અને કુદરતી ક્રિયાઓને માપવા, મૂલવવા અને વિકસાવવા માટે હરીફાઈ / સ્પર્ધાનું સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું. આ પ્રવૃત્તિઓની સ્પર્ધાઓ યોજવા પાછળ આનંદ અને સ્પર્ધા જેવા સાહજિક ગુણો વિકસાવવાનો હેતુ છે. આ સાહજિક ક્રિયાઓમાં કૌશલ્યો વિકસાવવામાં આવ્યાં. ઓછા સમયમાં વધુ અંતર દોડવાનો લાભ મળ્યો.

100 મીટર દોડના કૌશલ્યો :

100 મીટર દોડ શરૂ કરવા માટે ચોપગું પ્રસ્થાન ફરજિયાત લેવાનું હોય છે. ખેલાડી પોતાની પસંદગી અનુસાર ટૂંકું, મધ્યમ કે લાંબું પ્રસ્થાન પસંદ કરે છે જ્યારે પ્રસ્થાનનો હુકમ મળતા જગો પે, સજ્જ અને જાઓ [ક્લેપર કે બંદૂક]નો અવાજ થતાં 100 મીટર દોડની શરૂઆત કરે છે ત્યારે નીચેના કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરે છે. ત્રણેય પ્રકારના પ્રસ્થાનની માહિતી આપણે ધોરણ 7માં જોઈ ગયા છીએ.

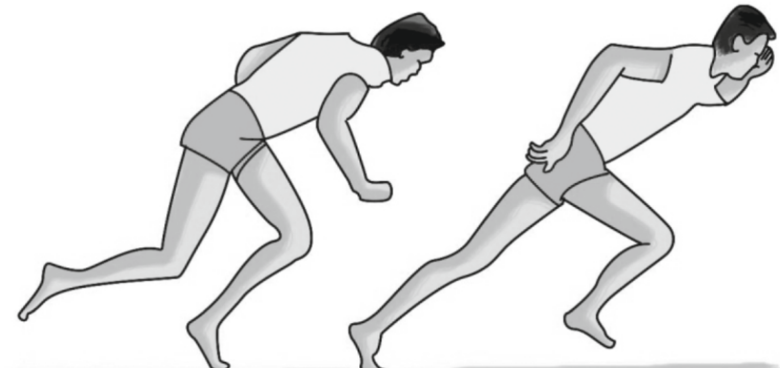
1. શરૂઆતના કદમો :

દોડની શરૂઆતમાં બે કદમોને શરૂઆતના કદમો કહેવામાં આવે છે. આ બંને કદમો દરમિયાન શરીર જોશપૂર્વક આગળ ધકેલાતું હોવાથી સમતોલન જાળવવું પડે છે. આ બે કદમો અન્ય કદમો કરતાં ટૂંકાં અને ઝડપી હોય છે.



5.1 શરૂઆતના કદમો

2. અંતરાળ કદમો :

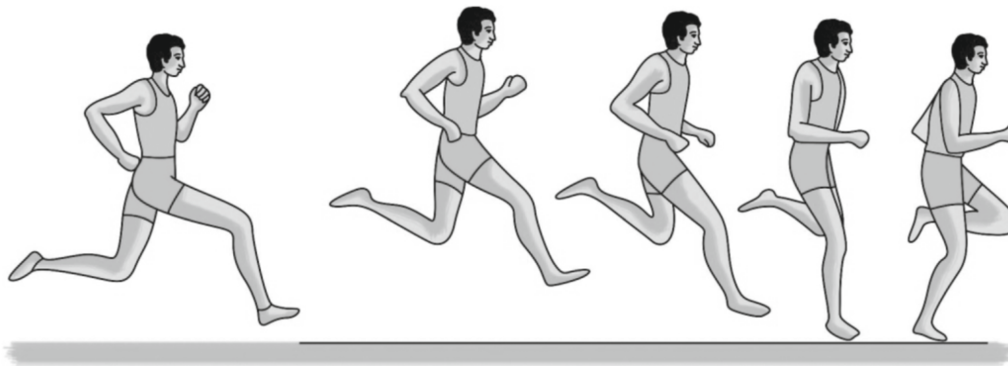


દોડની શરૂઆતમાં લગભગ 3 થી 9 કદમો અંતરાળ કદમો કહેવાય છે. આ દરેક કદમ વખતે બે કદમ વચ્ચેનું અંતર વધતું જાય છે અને શરીરનો ઝુકાવ ઓછો થતો જાય છે.

5.2 અંતરાળ કદમો

3. સૌથી ઝડપી કદમો :

અંતરાળ કદમો પછીનાં, દોડ પૂરી થાય ત્યાં સુધીનાં કદમો સૌથી ઝડપી કદમો કહેવાય છે. દરેક કદમો વચ્ચેનું અંતર લગભગ સરખું હોય છે. તથા ઝડપ એક સરખી રહે છે. શરીરનો ઝુકાવ આગળ તરફ 25° ના ખૂણે રહે છે.



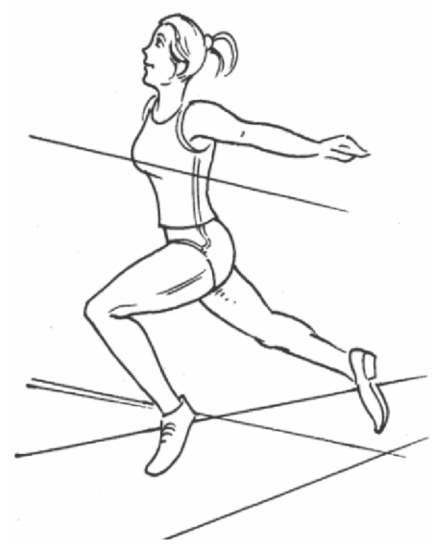
5.3 સૌથી ઝડપી કદમો

4. વિજયરેખા પસાર :

વિજયરેખા પસાર તબક્કાનું ટૂંકી દોડમાં ખૂબ મહત્ત્વ છે. સરખી ઝડપે દોડનાર ખેલાડીઓમાં ખેલાડી વિજયરેખા પસાર કરવામાં **કાબેલ** હોય તો પ્રથમ સ્થાન મેળવી જાય છે. વિજયરેખા ઓળંગતી વખતે શરીરનો ખભાથી કમર વચ્ચેનો ભાગ (જેને Torso કહેવામાં આવે છે.) વિજયરેખા ઉપરથી પસાર થવો જોઈએ. વિજયરેખા પસાર કરવાની ત્રણ પદ્ધતિઓ છે.

(i) ઝડપથી દોડીને વિજયરેખા પસાર કરવી :

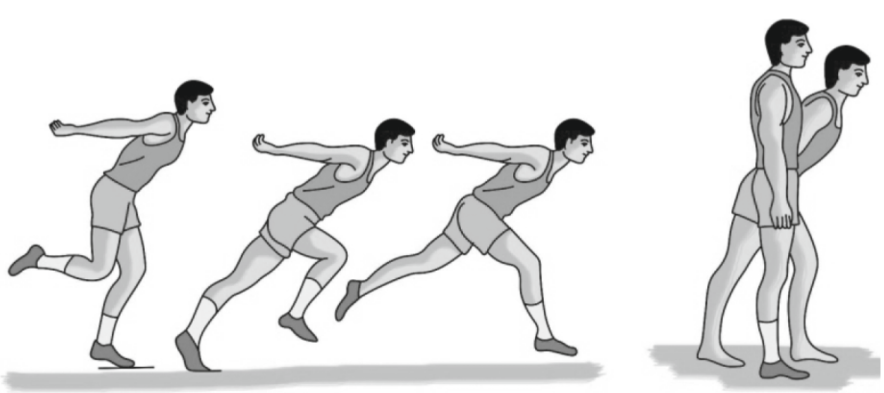
આ પ્રકારની વિજયરેખા પસારમાં હરીફ પૂર્ણ ઝડપે વિજયરેખા પસાર કરે છે. તેને 'રન થ્રુ ટેક્નિક' કહે છે.



5.4 ઝડપથી દોડીને વિજયરેખા પસાર

(ii) ધડને આગળ ઝૂકાવી વિજયરેખા પસાર કરવી :

હરીફ ધડને આગળતરફ ઝૂકાવી પૂર્ણ ઝડપથી વિજયરેખા પસાર કરે છે. (આ રીતની ક્રિયાને 'લંજ ફિનિશ ટેક્નિક' કહે છે.)



5.5 ધડને આગળ ઝૂકાવીને વિજયરેખા પસાર

(iii) ટર્ન ફિનિશ :

હરીફ વિજયરેખાની નજીક આવતા તરત જ એક બાજુનો ખભો એકદમ આગળ કરીને પૂર્ણ ઝડપે વિજયરેખા પસાર કરે છે.

5.6 ટર્ન ફિનિશ

સ્પર્ધાના સામાન્ય નિયમો :

1. 100 મીટર દોડમાં પ્રસ્થાનરેખા અંતરની અંદર ગણાય છે. જ્યારે વિજયરેખા અંતરની બહાર ગણાય છે.
2. 100 મીટર, 200 મીટર અને 400 મીટર રિલે દોડમાં ચોપગું પ્રસ્થાન ફરજિયાત છે. ટૂંકમાં જે હરીફાઈ પોતાની ગલીમાં જ પૂરી કરવાની થતી હોય તેમાં ચોપગું પ્રસ્થાન ફરજિયાત છે.
3. જો પ્રસ્થાન લેનાર પ્રસ્થાન ભૂલ કરે તો તેને સ્પર્ધામાંથી બાકાત કરવામાં આવે છે.
4. જ્યારે દોડનાર ખેલાડીનો ટોરસો વિજયરેખાને સ્પર્શે તો વિજયરેખા ઓળંગી ગણવામાં આવે છે.
5. પ્રસ્થાન લેતી વખતે શરીરનો કોઈ પણ ભાગ પ્રસ્થાનરેખાની આગળ સ્પર્શવો જોઈએ નહિ.
6. પ્રસ્થાન લેતાં પ્રસ્થાન ટેકાનો ઉપયોગ કરતા હોય ત્યારે સ્પાઇક્સ જમીનને અડકેલા હોવા જોઈએ.
7. બંદૂક કે ક્લેપરના અવાજ પછી જ દોડવાની શરૂઆત કરવાની હોય છે.
8. દરેક હરીફે છાતી અને પીઠ ઉપર સ્પષ્ટ રીતે જોઈ - વાંચી શકાય તે રીતે ચેસ્ટ નંબર લગાડેલો હોવો જોઈએ.
9. વિજેતા ક્રમમાં એક જ સ્થાન ઉપર બે હરિફો એક સરખો આંક આપે તો તેવા સંજોગોમાં ગાંઠ (ટાઈ) નીચે પ્રમાણે ઉકેલવામાં આવે છે.
   (અ) શરૂઆતની વારી દરમિયાન એક જ સ્થાન ઉપર આવેલા હરીફને આગળની વારીમાં દોડવાની તક આપવામાં આવે છે.
   (બ) અંતિમ સ્પર્ધામાં પ્રથમ સ્થાન માટે ટાઈ પડે તો બંને ખેલાડીને પ્રથમ નંબર આપવો અને બીજો ક્રમ આપવો નહિ અને ત્રીજા નંબર જે ખેલાડી હોય તે પ્રમાણે વિજેતા ક્રમ નક્કી કરવો.

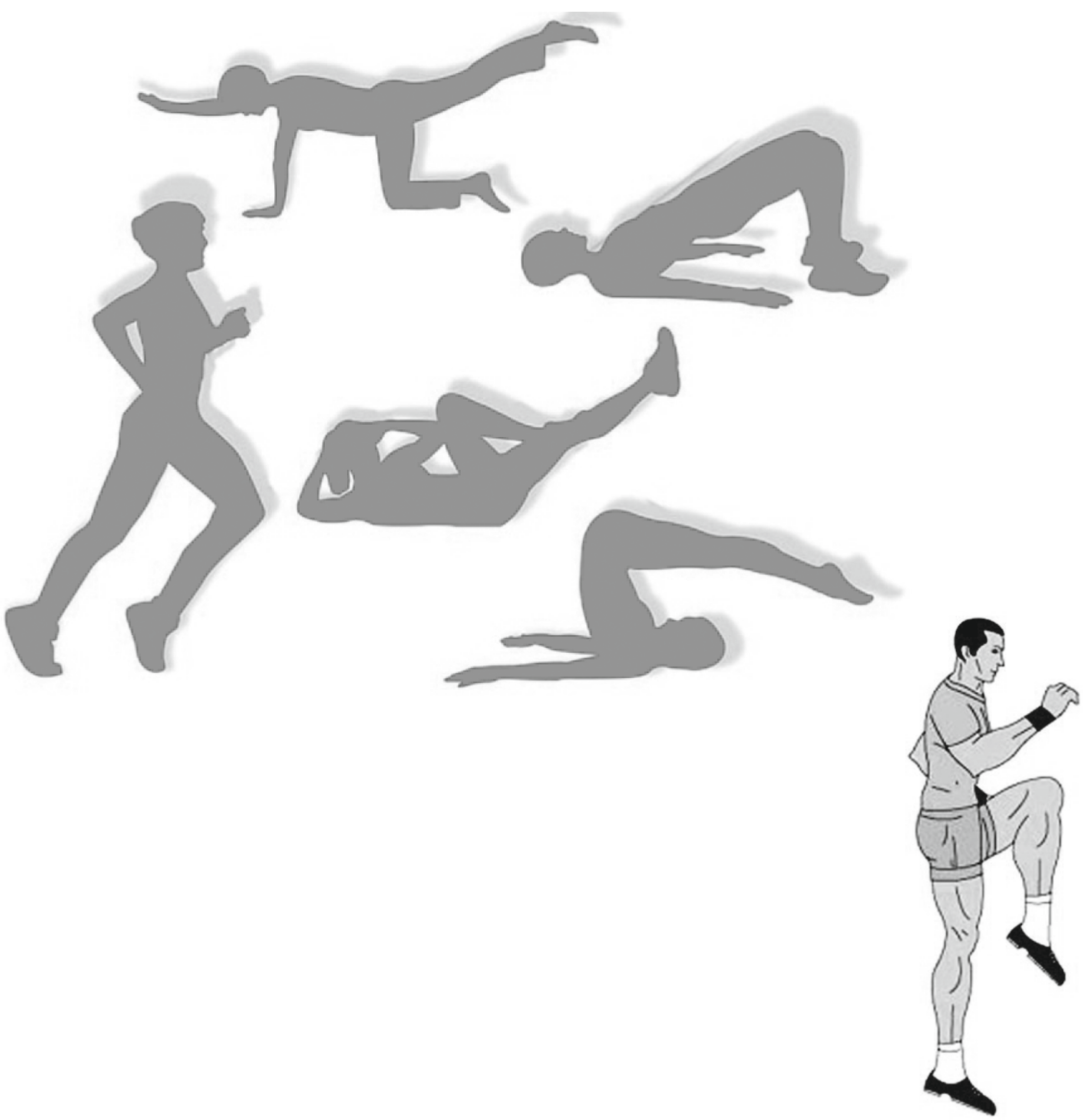
પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :

1. ધડને આગળ ઝૂકાવી વિજયરેખા પસાર કરવાની સ્થિતિ કરી બતાવો.
2. સૌથી ઝડપી કદમો કરી બતાવો.
3. ઝડપથી દોડીને વિજયરેખા પસાર કરવાની ક્રિયા કરી બતાવો.
4. ટર્ન ફિનિશની ક્રિયા કરી બતાવો.

શિક્ષકો માટે સૂચના

- 100 મીટર દોડની સ્પર્ધાઓ યોજવી.
- 100 મીટર દોડના નિયમોની જાણકારી આપવી.
- શીખેલાં કૌશલ્યોનો વિદ્યાર્થીઓને મહાવરો કરાવવો.
- વિજેતા અને ભાગ લેનાર માટે પ્રોત્સાહન ઈનામો આપવા.

100 મીટર દોડ માટેની ઉષ્માપ્રેરક કસરતો :



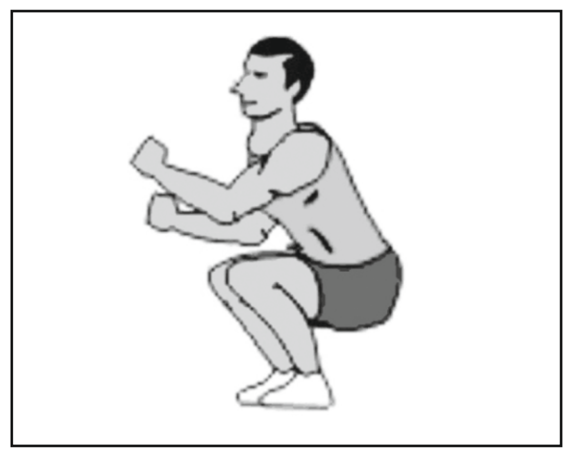
5.7 ઉષ્માપ્રેરક કસરતો

સર્કિટ ટ્રેનિંગ ગોઠવવી :

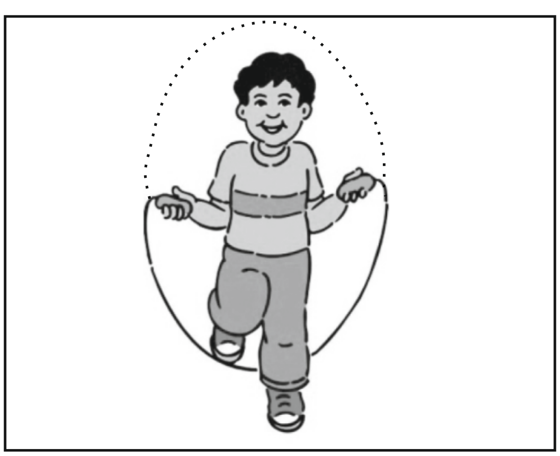
1. સીટ અપ્સ

2. જંપિંગ જેક

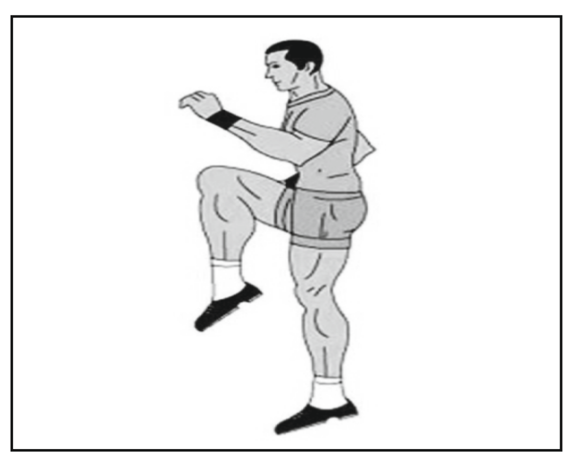
3. લેગ્સ સ્ટ્રેચ



4. સ્કવૉટ જંપ



5. સ્કિપિંગ



6. હાઈની એકશન

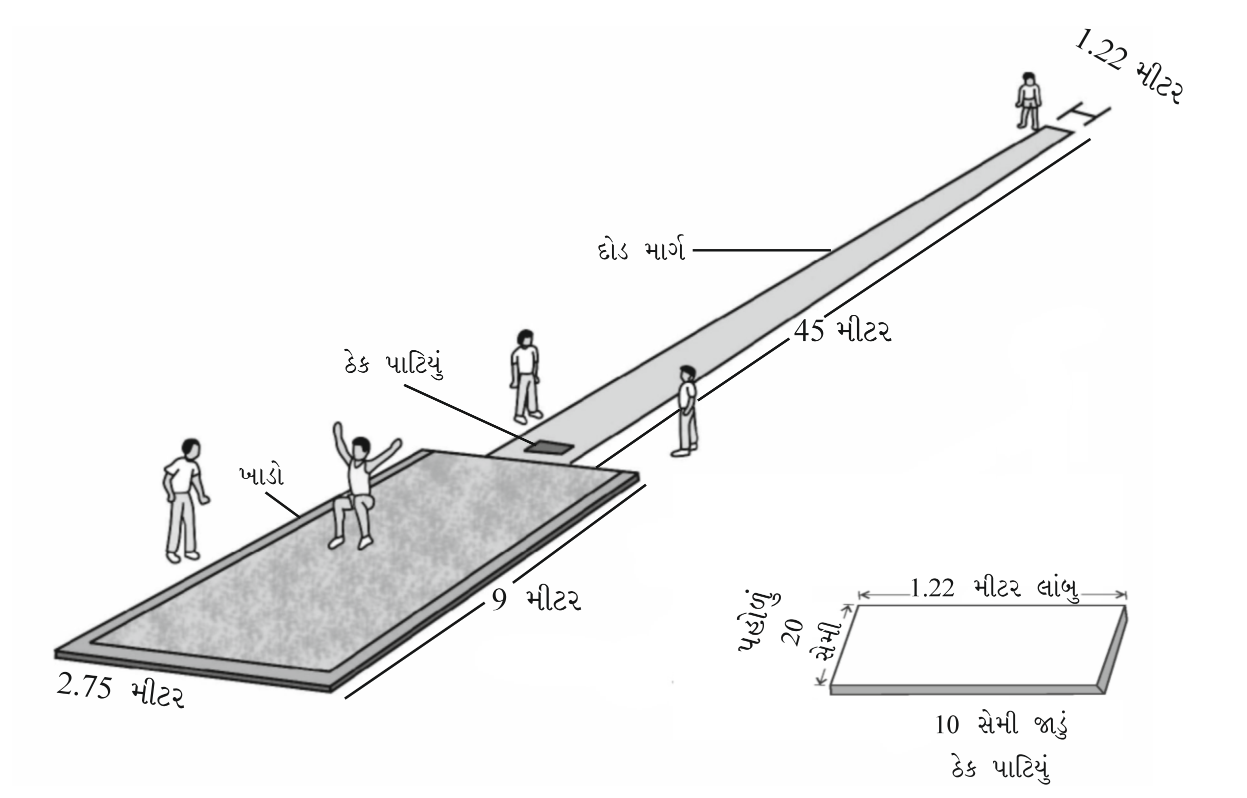
6 લાંબીકૂદ

T2M1R7

દોડ, કૂદ અને ફેંક એ માનવની સહજ પ્રવૃત્તિઓ છે. ખોરાકની શોધ માટે, સ્વરક્ષણ માટે કે આનંદ માટે માનવી આ પ્રવૃત્તિઓ, ક્રિયાઓ કરતો. ઘણીવાર સર્વોપરિતા સિદ્ધ કરવા માટે પણ આ ક્રિયા થાય છે. આજે પણ આવી રમતો શાળાકક્ષાએ, રાષ્ટ્રીયકક્ષાએ, આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ (ઓલિમ્પિક કક્ષાએ) યોજવામાં આવે છે. અહીં આપણે ખેલકૂદ રમતોના વિભાગમાં લાંબીકૂદનો અભ્યાસ કરીશું.

મેદાન : લાંબીકૂદના મેદાનમાં આગમદોડ માર્ગ અને ખાડાનો સમાવેશ થાય છે.

મેદાનની આકૃતિ :



6.1 લાંબીકૂદનું મેદાન

આગમદોડ માર્ગ :

દોડ માર્ગ ઠેક પાટિયાથી ઓછામાં ઓછો 45 મીટર જેટલો લાંબો અને 1.22 મીટર જેટલો પહોળો રાખવામાં આવે છે. દોડમાર્ગની ઉપરની સપાટી સમતલ હોય છે. દોડમાર્ગને 5 સેમી પહોળા પટ્ટાથી અંકિત કરવામાં આવે છે.

કૂદનો ખાડો :

ખાડો ઓછામાં ઓછો 2.75 મીટર પહોળો તથા ઠેક પાટિયાથી ખાડાની દૂરની ધાર વચ્ચેનું અંતર ઓછામાં ઓછું 9 મીટર હોય છે. ઠેક પાટિયા અને ખાડા વચ્ચે 1 થી 3 મીટર જેટલું અંતર રાખવું - હોવું જોઈએ. ખાડાને તૈયાર કરવા લગભગ 50 સેમી જેટલો ઊંડો ખાડો ખોદી તેમાં ઝીણી સ્વચ્છ રેતી જમીનને સમતલ રહે તેમ ભરવામાં આવે છે. સ્પર્ધા વખતે ખેલાડીના પગનો સ્પર્શ ખાડામાં દેખાય તે માટે ખાડાની ઉપરની સપાટી સહેજ ભીની રાખવામાં આવે છે.

સાધનો :

ઠેક પાટિયું : ઠેક પાટિયું લાકડામાંથી બનાવેલું હોય છે. તેની લંબાઈ 1.22 મીટર અને પહોળાઈ 20 સેમી જેટલી તથા તે પાટિયાની જાડાઈ 10 સેમી જેટલી હોવી જોઈએ. તેને સફેદ રંગથી રંગવાનું હોય છે. (જુઓ મેદાનની આકૃતિમાં)

અન્ય સાધનો : સ્પર્ધા માટે માપપટ્ટી, ખીલા, ઝંડીઓ, પાવડો અથવા ખાડાની રેતી સમતલ કરવા પટ્ટીઓ, પરિણામ પત્રકો વગેરેની જરૂર પડે છે.

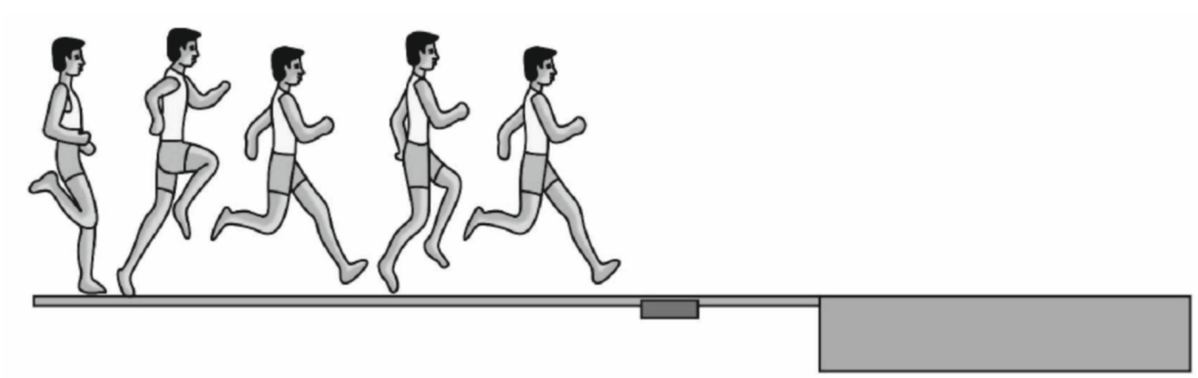
કૌશલ્યો : લાંબીકૂદના કૌશલ્યો નીચે મુજબ છે :

(i) પેશકદમી (ii) પગઠેક (iii) ઉડ્ડયન કે ઉડાણ (iv) ઊતરણ

લાંબીકૂદના આ તબક્કાઓ ક્રમશઃ જોઈએ.

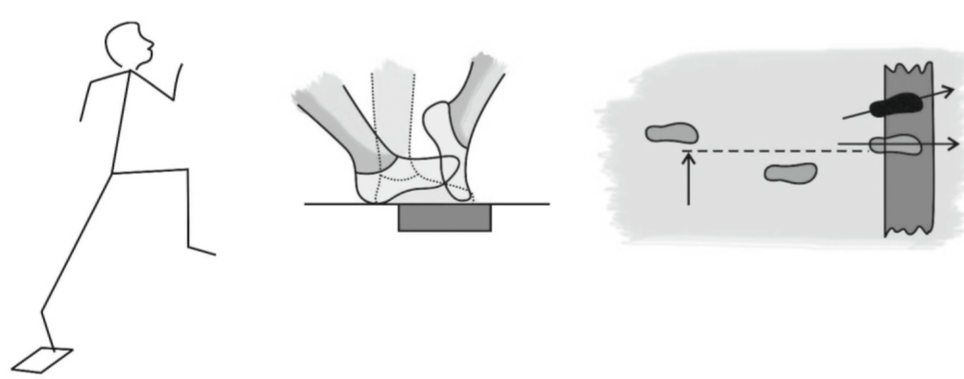
લાંબીકૂદના કૌશલ્યો :

1. પેશકદમી : લાંબીકૂદમાં પેશકદમી એક મહત્ત્વનું અંગ છે. ખેલાડી લાંબીકૂદ કરવા માટે આગમદોડ માર્ગ (રાહ) ઉપર દોડવાનું શરૂ કરે ત્યાંથી ઠેક પાટીયા સુધીના અંતરને પેશકદમી કે આગમદોડ કહે છે. ખેલાડી પોતાને અનુકૂળ હોય તે પ્રમાણે દોડ કદમ યોજના રાખી શકે છે.



6.2 પેશકદમી

2. પગઠેક : પેશ કદમીની ઝડપી દોડને અંતે સીધી ગતિ કરતા શરીરને તેજ દિશામાં પરંતુ ઉપરની દિશાએ 45^{o}ના ખૂણે બદલવાનું કાર્ય પગઠેકનું છે. ખેલાડી પોતાના મજબૂત પગ વડે જ ઠેક લે છે. સારી ઠેક માટે છેલ્લું કદમ પ્રમાણમાં થોડું ટૂંકું લેવાથી શરીરની ગતિમાં વધારો થાય છે.



6.3 પગઠેક

3. ઉડ્ડયન : પગની ઠેક લીધા પછી ઉડ્ડયનની ક્રિયા શરૂ થાય છે. ઠેક પાટિયાનો સ્પર્શ છૂટે ત્યારે બંને પગની એડીઓ ખાડાને સ્પર્શ કરે ત્યાં સુધી હવામાં રહેતું ખેલાડીનું શરીર જે હલનચલન ક્રિયાઓ કરે છે. તેને ઉડ્ડયન કહે છે.

ઉડ્ડયનની વિવિધ પદ્ધતિઓ છે :

(1) હવાતર પદ્ધતિ, (2) હવાચલ પદ્ધતિ, (3) લટક પદ્ધતિ, (4) મિશ્ર પદ્ધતિ.

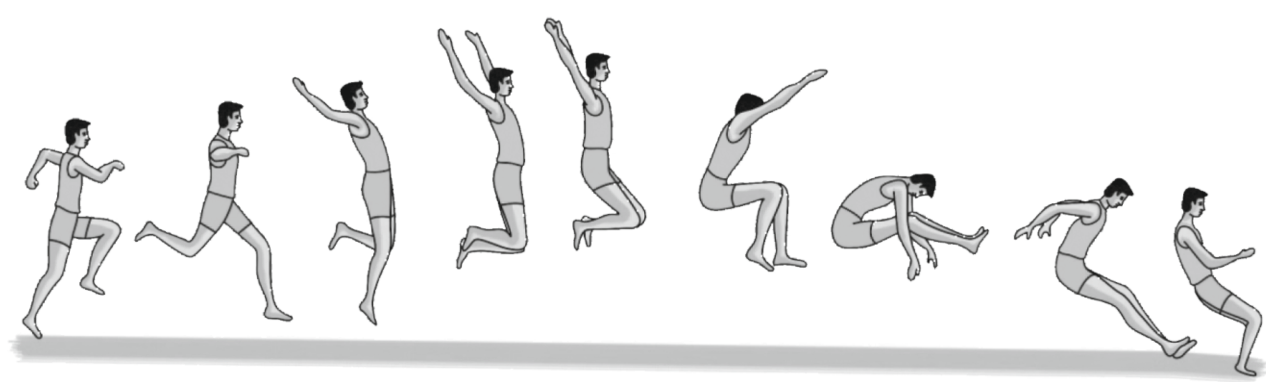
આપણા અભ્યાસક્રમમાં લટક પદ્ધતિનો સમાવેશ થયેલ છે. તેના વિશે શીખીએ.

લટક પદ્ધતિ :

આ પ્રકારના ઉડ્ડયનમાં ખેલાડીના શરીરની સ્થિતિ હવામાં લટકવાની બનતી હોવાથી આ પદ્ધતિને લટક પદ્ધતિ કહે છે.

ઠેક પાટિયાનો સ્પર્શ છૂટતાં જ મુક્ત પગનો ઝોલો આગળની તરફ જાય છે. શરીર 45° ને ખૂણે ઉપરની તરફ ધકેલાય છે.

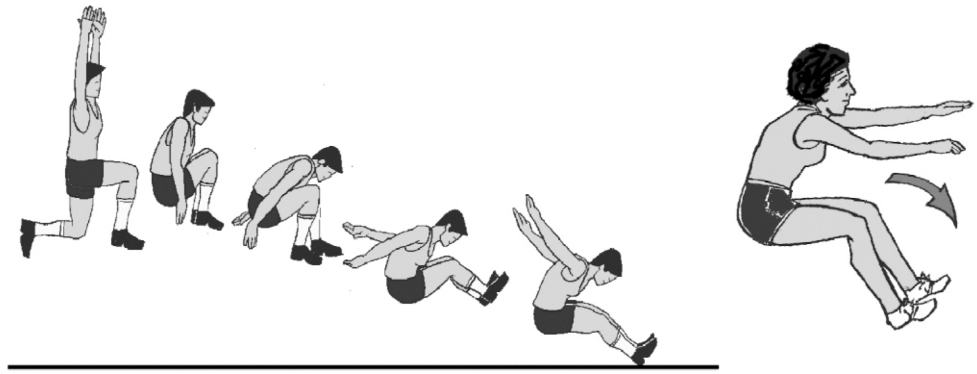
આ સમય દરમિયાન ઠેક પગ પાછળ જ હોય છે. હવે મુક્ત પગને પાછળની તરફ લઈ જવો, જેથી બંને પગ ભેગા થાય ત્યારબાદ બંને હાથને માથા ઉપર લઈ જવા. છાતીને આગળની તરફ ઊંચી રાખવામાં આવે છે. ઉપર્યુક્ત સ્થિતિમાં શરીર જ્યારે જમીનથી વધુ ઊંચાઈ પર હોય છે, તે વખતે બંને હાથ અને પગ પાછળની તરફ જ રહેલા હોય છે. આ પ્રમાણે ખેલાડીની હવામાં લટકવાની સ્થિતિ આવશે. શરીરની ગતિ નીચે તરફ શરૂ થતાં બંને પગ તથા હાથને એકી સાથે આગળની તરફ લઈ જઈ છાતીને નીચેની તરફ લાવી હરીફ ઊતરણ માટે તૈયારી કરે છે.



6.4 લટક પદ્ધતિ

4. ઊતરણ :

લાંબીકૂદમાં ઊતરણનું મહત્ત્વ ઘણું જ છે. ઉડ્ડયન ક્રિયા પૂરી થતાં ખાડામાં શરીરના ઠેક પાટિયા તરફના નજીકના સ્પર્શથી અંતર મપાય છે. આથી ઠેક પાટિયાથી જેમ બંને તેમ દૂર ઊતરણ કરવા પ્રયત્ન કરવાથી અંતરમાં લાભ થાય છે. ખેલાડી ઉડ્ડયનની ક્રિયા પૂરી કરતાં ઊતરણ માટે બંને પગને ભેગા રાખી, આગળ તરફ સીધા કરી, ખાડામાં પગની એડી અડકાડવા પ્રયત્ન કરે છે. આ વખતે થાપાનો ભાગ જેમ બને તેમ નીચો રાખવો અને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળવા તથા હાથને આગળથી પાછળ તરફ ગતિ આપી ધડના ભાગને આગળ ધકેલવો, જેથી શરીર ઠેક પાટિયા તરફ પડે નહિ તથા ફક્ત પગ પર જ સફળ ઊતરણ થઈ શકે.



6.5 ઊતરણ

લાંબીકૂદનાં સામાન્ય નિયમો :

1. ઠેક લેતી વખતે હરીફ ઠેકપાટિયાથી ખાડા તરફની જમીનને સ્પર્શી શકશે નહીં.
2. હરીફ આગમદોડ રાહ ઉપર અને ખાડામાં કોઈ પણ પ્રકારનું ચિહ્ન મૂકી શકશે નહીં.
3. દરેક હરીફને શરૂઆતમાં ત્રણ તક આપવામાં આવશે. તેમાંથી ઉત્તમ આઠ હરીફોને ફરીથી ત્રણ તક આપવામાં આવશે, ત્યાર પછી જ વિજેતા ક્રમ નક્કી કરવામાં આવશે.
4. આઠ અથવા ઓછા હરીફો હશે ત્યારે હરીફને છ તક આપવામાં આવશે.
5. ઠેકપાટિયાથી ડાબી કે જમણી તરફ બહારની બાજુથી ઠેક લેશે તો નિષ્ફળ તક ગણવામાં આવશે.
6. ખેલાડી કૂદકો પૂરો કર્યા પછી ખાડામાંથી બહાર નીકળવા માટે પાટિયા તરફથી નીકળશે તો તે નિષ્ફળ તક ગણવામાં આવશે.
7. લાંબી કૂદમાં ટાઈ પડે તો પછીના ઉત્તમ આંકને ધ્યાનમાં લઈ સ્થાન નક્કી કરવામાં આવશે.

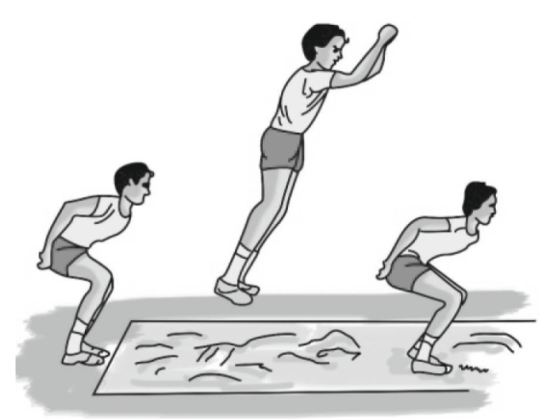
શિક્ષકો માટે સૂચના

- નિયમોની જાણકારી આપવી.
- શીખેલાં કૌશલ્યોનો મહાવરો કરાવવો.
- લાંબીકૂદની સ્પર્ધા ગોઠવવી.
- વિજેતા અને ભાગ લેનાર સ્પર્ધકોને ઈનામ આપવાં.

ઉષ્માપ્રેરક કસરતો

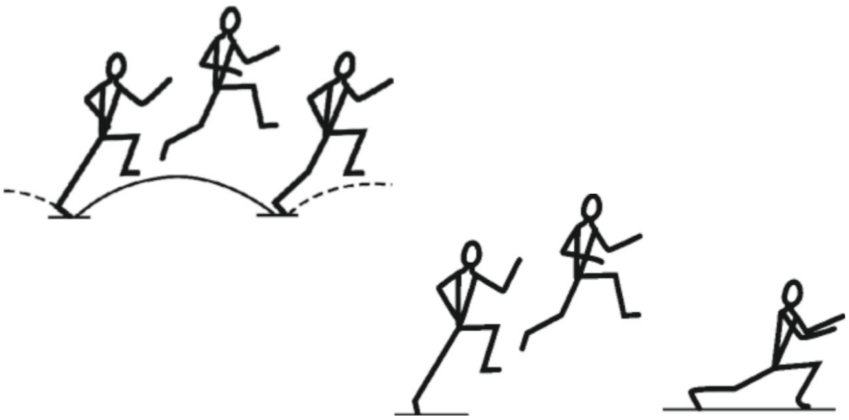
સ્ટેન્ડીંગ બ્રોડ જમ્પ :

→ ખેલાડી ખાડા પાસે દોરેલી લાઈન પર પગનાં પંજા પર ઊભા રહી તાકાત સાથે બંને હાથનાં ઝોલા સાથે વધુમાં વધુ આગળ કૂદવાનો પ્રયાસ કરશે. સ્ટેન્ડીંગ બ્રોડ જમ્પ લગાવતી વખતે બન્ને પગ સાથે કૂદકો લગાવી ઉતરાણ કરવું.



સ્ટેન્ડીંગ બ્રોડજંપ

લાંબીકૂદ માટે ખાસ કસરતો કરાવવી :



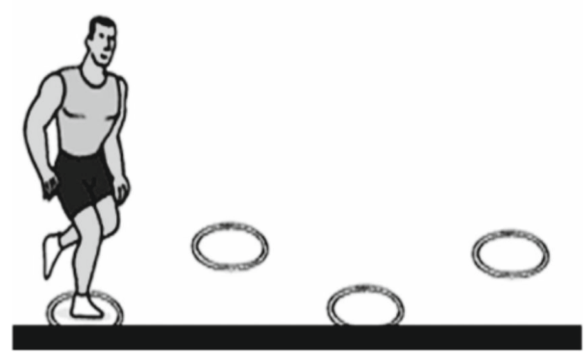
સ્કવૉટ જમ્પ :

→ સૌથી પહેલા હાથ સીધા રાખી (શરીરને સમાંતર) ટટ્ટાર ઊભા રહો. બંને હાથના ઝોલા સાથે ઉપર કૂદકો મારો. તેનું આઠથી દસ વખત પુનરાવર્તન કરવું.

સ્કવૉટ જમ્પ

બાઉન્ડિંગ વીથ રિંગ્સ :

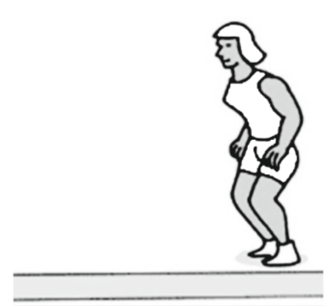
→ વર્તુળોમાં વારાફરતી કૂદકા લગાવવા. આ પ્રવૃત્તિ આઠથી દસ વખત કરવી.



બાઉન્ડિંગ વીથ રિંગ્સ

ઝીગઝેગ હોપ્સ :

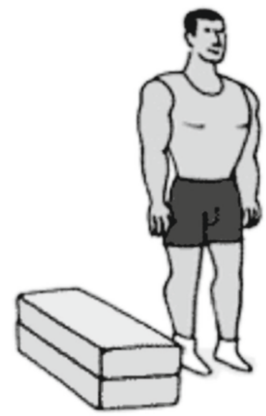
→ શરીરને સ્થિર સ્થિતિમાં રાખી વાંકા-ચૂકા એક પગે વારાફરતી કૂદકા લગાવવા. આ પ્રવૃત્તિ આઠથી દસ વખત કરવી.



ઝીગઝેગ હોપ્સ

લેટરલ હર્ડલ જમ્પસ :

→ વચ્ચે વિઘ્ન રાખી તેની બંને તરફથી વારાફરતી જમ્પ લગાવવાની પ્રવૃત્તિ કરાવવી. આ પ્રવૃત્તિ આઠથી દસ વખત કરાવવી.



લેટરલ હર્ડલ જમ્પસ

ઝડપથી કૂદવું :

→ આ ક્રિયામાં બાળક બંને હાથ અને પગના સંકલન દ્વારા વારાફરતી આકાશ તરફ પગને વાળીને ક્રમશઃ કૂદતાં કૂદતાં આગળ વધશે. આ ક્રિયા કરવાથી બાળકની ઊછળવાની શક્તિમાં વધારો થશે.

ઝડપથી કૂદવું

બંને પગને વારાફરથી પાછળના ભાગે થાપા પર ઝડપથી લાત મારવી :

→ આ ક્રિયામાં બંને પગને વારાફરતી પાછળના ભાગે થાપા પર અડે તે રીતે હલનચલન કરવું (દોડવું). આ ક્રિયાનું એક કરતાં વધુ વખત પુનરાવર્તન કરાવવું.

● **બંને પગે વારાફરતી ઝડપથી થાપા પર લાત મારવી**

7 ગોળાફેંક

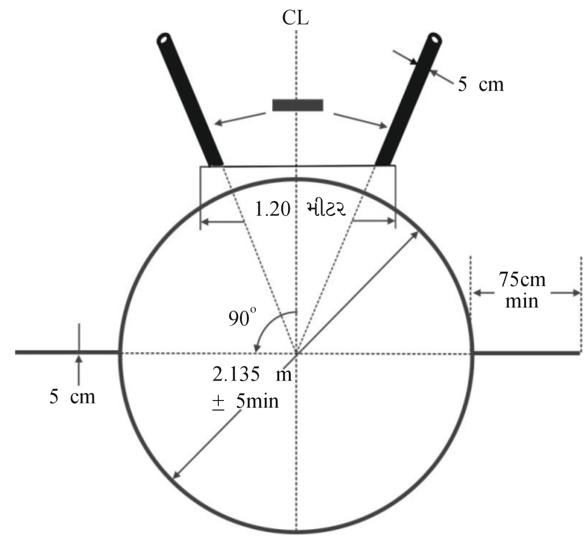
પ્રસ્તાવના :

પ્રાચીનકાળથી રમતો માનવીના જીવનક્રમના એક અંગ તરીકે સ્થાપિત થયેલી છે. ચાલવું, દોડવું, કૂદવું, ફેંકવું, ચઢવું, ઊતરવું, લપસવું વગેરે માનવ માત્રની સાહજિક પ્રવૃત્તિઓ છે.

ફેંક માનવજાતિની એક સ્વાભાવિક અને પ્રાકૃતિક ક્રિયા હોવાથી પ્રાચીન સમયથી જ ફેંકની સ્પર્ધાઓ આયોજિત થતી આવી છે. જેમાં ચક્રફેંક, ગોળાફેંક, બચ્છીફેંક અને હથોડાફેંકનો સમાવેશ થાય છે. આજે પણ ખેલકૂદ (Athletics)ની અંદર ફેંકની સ્પર્ધાઓ આકર્ષણનું કેન્દ્ર હોય છે.

મેદાન :

ગોળા ફેંકનું મેદાન 2.135 મીટરના વ્યાસવાળી લોખંડની ગોળ રિંગ વચ્ચે સિમેન્ટ ક્રોન્ક્રિટવાળું બનાવવામાં આવે છે. આ મેદાનમાં ફેંકપ્રદેશ 34.92° ના ખૂણાવાળો હોય છે. પાછળના અર્ધવર્તુળના ભાગનો નિર્દેશ કરવા માટે વર્તુળના બહારના મધ્યભાગે રિંગને અડીને 75 સેમી લાંબી અને 5 સેમી પહોળી આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ રેખાઓ દોરવામાં આવે છે.



7.1 ગોળા ફેંકનું મેદાન

સાધનો :

(1) લોખંડની ગોળ રિંગ :

આ રિંગની અંદર તરફનો વ્યાસ 2.135 મીટર હોવો જોઈએ. રિંગની જાડાઈ 6 મિલીમીટરની હોવી જોઈએ, તથા તેની ઊંચાઈ વર્તુળની અંદરની સપાટીથી 2 સેમી અને વર્તુળની હદ બહાર 7.6 સેમી હોવી જોઈએ. રિંગ સફેદ રંગથી રંગેલી હોવી જોઈએ. રિંગની અંદરનો ભાગ સિમેન્ટ ક્રોન્ક્રિટવાળો હોવો જોઈએ.

(2) લાકડાનું અટક પાટિયું :

લાકડાના અટક પાટિયાને રિંગની બહાર ફેંક પ્રદેશની દિશામાં બેસાડેલું હોય છે. આ પાટિયું રિંગ તરફ ચાપ સ્વરૂપે ગોળાઈમાં હોય છે. અટક પાટિયાની લંબાઈ 1.20 મીટર, પહોળાઈ 11.2 સેમી અને ઊંચાઈ 10 સેમી હોય છે.

(3) લોખંડના / પીત્તળના ગોળાઓ :

ગોળાઓનું વજન વય જૂથ તેમજ ભાઈઓ અને બહેનો માટે અલગ અલગ હોય છે. અંડર-14 વય જૂથ ભાઈઓ માટે ગોળાનું વજન 3.632 કિગ્રા હોય છે. બહેનો માટે 2.720 કિગ્રા હોય છે. અંડર-16 વય જૂથ ભાઈઓ માટે ગોળાનું વજન 5.448 કિગ્રા હોય છે. બહેનો માટે 3.632 કિગ્રા હોય છે.

આ ઉપરાંત માપપટ્ટી, પરિણામ પત્રક, દોરી, ચૂનો વગેરે સાધનોનો સમાવેશ થાય છે.

ગોળાફેંકની શૈલી (કૌશલ્યો) :

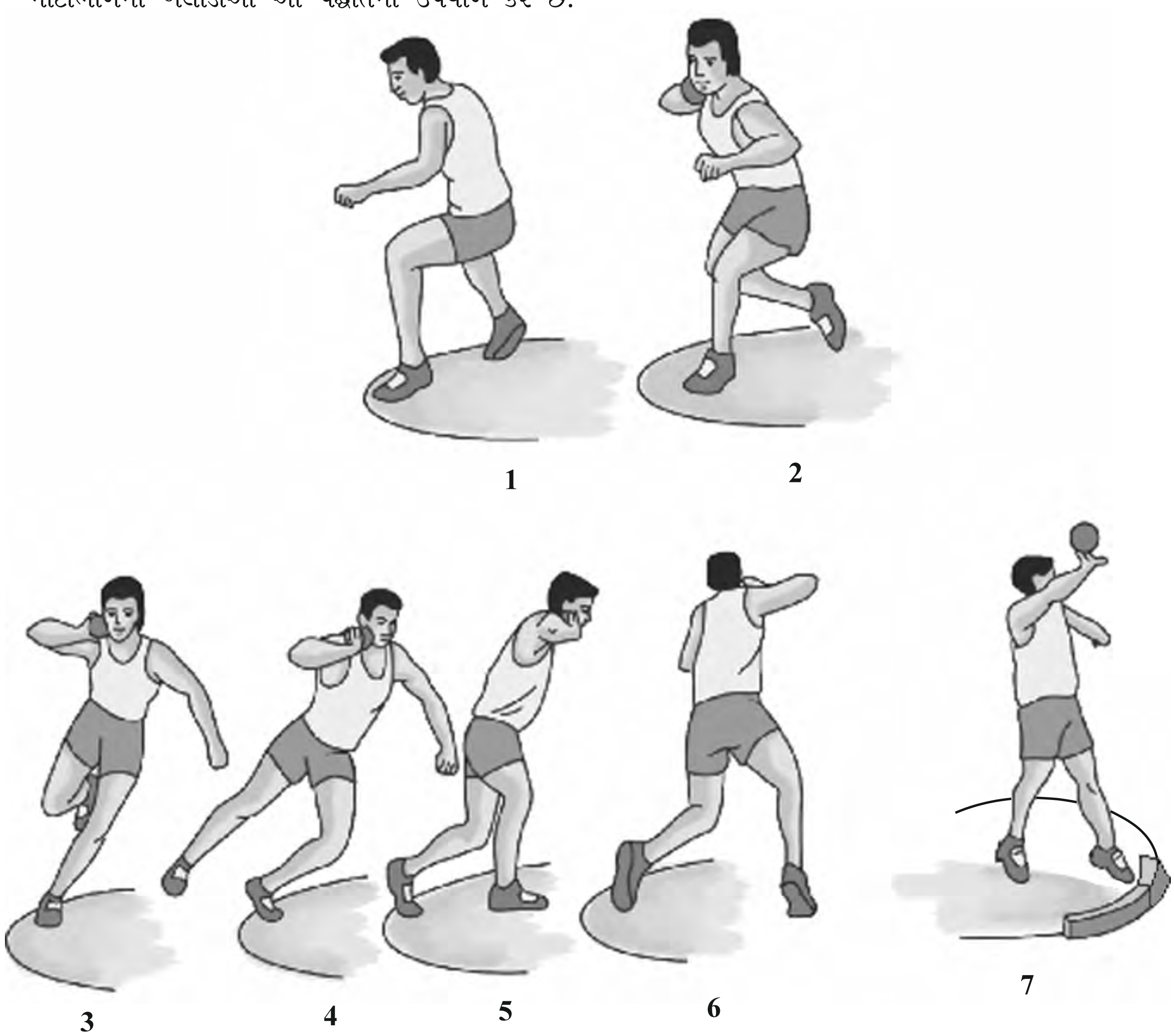
ગોળાફેંકમાં ગોળાને ફેંકવાની નહિ, પરંતુ ગોળાને ધકેલવાની ક્રિયા થાય છે. આ માટે ત્રણ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

(i) ખડી ફેંક (ii) પેરીઓબ્રાઈન (ii) ડિસ્કોપટ

આપણા અભ્યાસક્રમમાં 'ડિસ્કોપટ' પદ્ધતિનો સમાવેશ થયેલ છે, તેના વિશે જાણીએ.

ડિસ્કોપટ પદ્ધતિ :

ડિસ્કોપટ પદ્ધતિમાં ચક્રફેંક અને ગોળાફેંકની ક્રિયાનો સમન્વય કરવામાં આવેલ હોઈ તેને 'ડિસ્કોપટ' પદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિમાં ચક્રફેંકની જેમ ખેલાડી ફિરકી લઈને ગોળાને ફેંકે છે. રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરના મોટાભાગના ખેલાડીઓ આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરે છે.



7.2 ડિસ્કોપટ પદ્ધતિ

ડિસ્કોપટ પદ્ધતિમાં મુખ્ય પાંચ કૌશલ્યો છે જે નીચે મુજબ છે.

(1) ગોળાની પકડ (2) ઊભણી (3) ફીરકી (4) ફેંક અને છૂટ (5) પગબદલ

ઉપરોક્ત કૌશલ્યની વિગતે સમજૂતી આ પ્રમાણે છે.

(1) ગોળાની પકડ :

ગોળો આંગળીઓના પાયામાં રહે તે રીતે તેને પકડવામાં આવે છે. ગોળાની મજબૂત પકડનો આધાર હાથની આંગળીઓના પ્રસાર, તેની લંબાઈ અને હથેળીની પહોળાઈ પર રહેલો હોય છે. મોટી ત્રણ આંગળીઓ ગોળાને પાછળ તરફ ટેકો આપે છે, જ્યારે અંગૂઠો અને ટચલી આંગળી ગોળાને બાજુએથી ટેકો આપે છે. ગોળાને નીચે દર્શાવેલી ત્રણ રીતો પૈકી ખેલાડી પોતાને અનુકૂળ આવે તે રીતે પકડ લે છે.

(i) પહેલો પ્રકાર : આ પ્રકારમાં મજબૂત હાથની પહેલી, બીજી અને ત્રીજી આંગળીઓ ગોળાની ફરતી રહે છે, જ્યારે ટચલી આંગળી સહેજ વળેલી રહે છે. અંગૂઠો સામેની બાજુએથી ટેકો આપવામાં મદદ કરે છે.

7.3 ગોળાની પકડ પહેલો પ્રકાર

(ii)

બીજો પ્રકાર : આ પ્રકારમાં મજબૂત હાથની ચારેચાર આંગળીઓ ખુલ્લી રાખવામાં આવે છે. અંગૂઠો સામેની બાજુથી ટેકો આપે છે.

7.4 ગોળાની પકડ બીજો પ્રકાર

(iii) ત્રીજો પ્રકાર : આ પ્રકારમાં મજબૂત હાથની ચારેય આંગળીઓનો પ્રસાર વધારે હોય છે. ગોળો આંગળીઓના પાયા ઉપર રાખવામાં આવે છે. જે ખેલાડીઓની આંગળીઓ પ્રમાણમાં નાની હોય તેમના માટે આ પ્રકારની પકડ વધારે ઉપયોગી રહે છે.

7.5 ગોળાની પકડ ત્રીજો પ્રકાર

ગોળાની ઉપરોક્ત પકડથી ખેલાડી પકડ લીધા પછી ગોળાને હાંસડીના હાડકા પર ગળાની લગોલગ રાખે છે.

(2) ઊભણી :

ખેલાડી જમણા હાથે ગોળાની છૂટ કરતો હોય ત્યારે બંને પગ વચ્ચે ખભા જેટલું અંતર રાખી, ઘૂંટણમાંથી સામાન્ય વળીને, વર્તુળની અંદરની કિનારી નજીક પીઠ ફેંક દિશા તરફ રાખવી અને શરીરનું વજન બંને પગ ઉપર સરખા ભાગે વહેંચાયેલું રાખવું. ગોળો હાંસડી ઉપર ગળાની લગોલગ રાખવો. ડાબો હાથ ખભાની ઊંચાઈએ બાજુ તરફ લંબાવેલો રાખવો.

(3) ફીરકી :

ડિસ્કોપટ પદ્ધતિમાં ફિરકી એ એક અગત્યનું કૌશલ્ય છે. ડાબો હાથ શરીરના પાછળના ભાગમાં સૌથી દૂરના છેડે પહોંચે તે પછી ડાબા પગની એડી પર શરીરને ડાબી તરફ ફેરવવામાં આવે છે. શરીરનું વજન ડાબા પગ પરથી જમણા પગ પર સંક્રાન્ત કરવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ ડાબા પગને વર્તુળની ફેંક દિશાની કિનારી નજીક લઈ જવામાં આવે છે. પગની એડી પિવોટિંગનું કામ કરે છે. ફીરકી દ્વારા શરીરમાં મહત્તમ ગતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, જેથી શરીરમાં ચક્રીય ગતિ પેદા થાય છે. (જુઓ આકૃતિ 7.2 માં 2, 3, 4, 5, 6)

(4) ફેંક અને છૂટ :

ફીરકીની ક્રિયા પૂરી થતાં જમણા પગને દબાણ આપતાની સાથે જ તે ઘૂંટણમાંથી સીધો થશે. ડાબા હાથને પાછળ તરફ લઈ જતા જમણા ખભાને ફેંકની દિશામાં વેગ મળશે. વેગ મળતાની સાથે જમણા હાથમાંથી ગોળો લગભગ 40° થી 45° ના ખૂણે છૂટશે. આ છૂટ વખતે ગોળાને જમણા હાથના કાંડા અને આંગળીઓ દ્વારા ફેંકની દિશામાં ઝટકાની સાથે ધક્કો મળશે. આ ધક્કાની સાથે ગોળો દૂર ફેંકાશે. (જુઓ આકૃતિ 7.2 માં 5, 6)

ચક્રીય ગતિને ફેંક અને છૂટમાં પરિવર્તિત કરવા માટે ફીરકી, ફેંક અને છૂટની ક્રિયાઓ અટકયા વગર એકધારી અને સળંગ રીતે થવી જોઈએ.

(5) પગ બદલ :

ફેંક અને છૂટની ક્રિયાઓ વખતે શરીરની ગતિ આગળ તરફ હોય છે. ફેંક પ્રદેશમાં શરીરનો કોઈપણ અંગ ન અડકે તે માટે સમતોલન જાળવવું જરૂરી છે. સમતલોન જાળવવા માટે પગ બદલની ક્રિયા કરવામાં આવે છે. આ પગબદલમાં જમણા પગને અટક પાટિયા નજીક વર્તુળની અંદર મૂકી ડાબા પગને પાછળ તરફ ઝોલો આપી લગભગ કમરની ઊંચાઈ સુધી લઈ જવાનો હોય છે. આ વખતે જમણો પગ સહેજ ઘૂંટણમાંથી વળેલો રહેશે.

7.6 પગ બદલ

ગોળાફેંકના સામાન્ય નિયમો :

1. પ્રમાણિત ગોળાઓનો જ સ્પર્ધામાં ઉપયોગ કરવો.
2. ખેલાડીએ છાતી અને પીઠ ઉપર નંબર લગાડેલો હોવો જોઈએ.
3. ગોળા ફેંકમાં ખેલાડીનો ક્રમ ચિઠ્ઠી ઉપાડ પદ્ધતિથી નક્કી કરવામાં આવે છે.
4. સ્પર્ધામાં જો આઠ કરતાં વધારે સ્પર્ધકો હોય તો શરૂઆતમાં દરેકને ત્રણ તકો આપવામાં આવશે. આ ત્રણ તકોના ઉત્તમ આંક પરથી આઠ સ્પર્ધકો પસંદ કરી તેઓને બીજી ત્રણ તકો આપવામાં આવશે. જો આઠમાં ક્રમે એક કરતાં વધુ સ્પર્ધકો હોય તો દરેકને અંતિમ સ્પર્ધામાં સ્થાન આપવામાં આવે છે.
5. ફેંકની ક્રિયા દરમિયાન સ્પર્ધકના શરીરનો કોઈ પણ ભાગ અટકણ પાટિયાની ઉપરની બાજુથી ફેંકપ્રદેશને અડકશે તો તે નિષ્ફળ તક ગણાશે.
6. સ્પર્ધકે ફેંકેલો ગોળો ફેંક પ્રદેશમાં પડે ત્યારે તે સાચી તક ગણાય છે. પરંતુ સ્પર્ધકે ફેંકેલો ગોળો ફેંક પ્રદેશની અંકન રેખા ઉપર પડે કે તેની બહારની બાજુએ પડે તો તે નિષ્ફળ તક ગણાય છે.
7. ફેંકની ક્રિયા પૂર્ણ થયા પછી વર્તુળના પાછલના ભાગમાંથી સ્પર્ધકે બહાર નીકળવાનું રહેશે.
8. સ્પર્ધકનું ફેંકની તક માટે નામ જાહેર થાય બાદ સ્પર્ધકે એક મિનિટમાં ગોળો ફેંકવાનો હોય છે. જો વધુ સમય લેશે તો નિષ્ફળ તક ગણાશે.

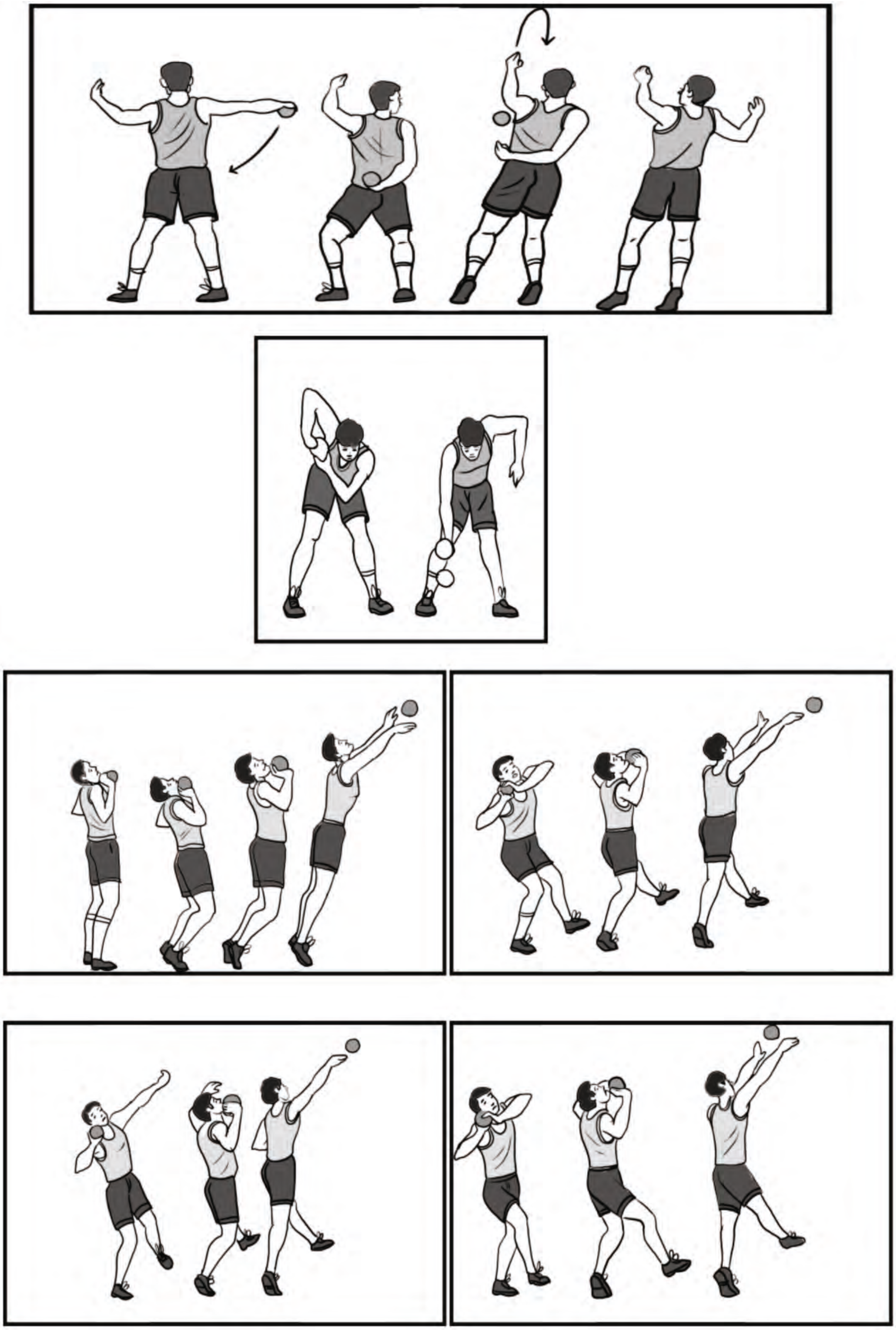
પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :

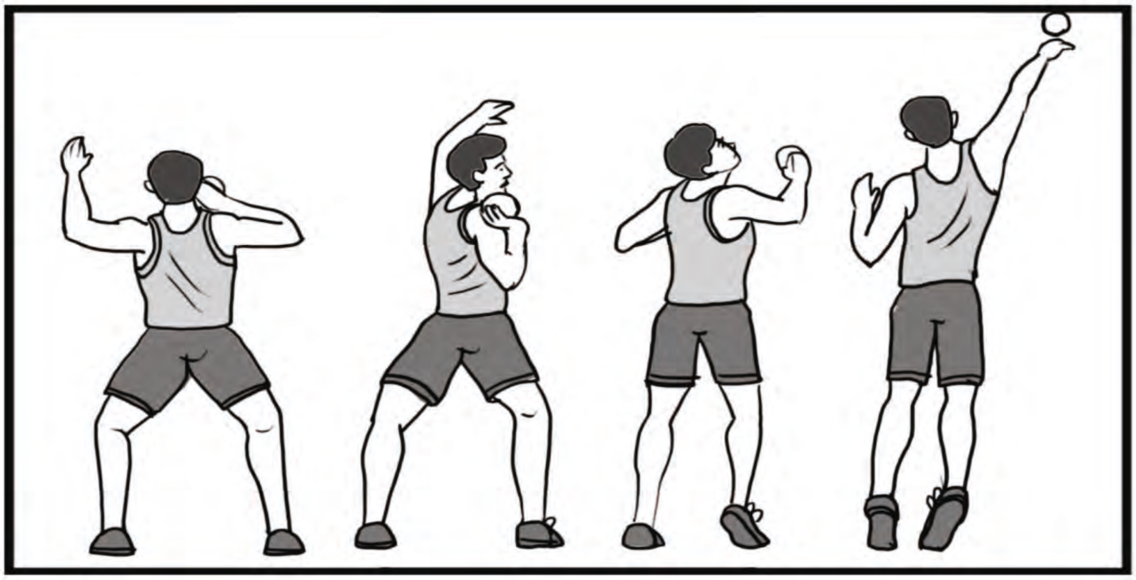
1. ગોળાફેંક માટે ગોળાની પકડનો એક પ્રકાર બતાવો.
2. ડિસ્કોપટ પદ્ધતિમાં ઊભણીની સ્થિતિનું નિદર્શન કરો.
3. ડિસ્કોપટ પદ્ધતિમાં ફીરકીની ક્રિયાનો નમૂનો આપો.
4. ગોળો ફેંકયા પછી પગબદલની ક્રિયા કરી બતાવો.

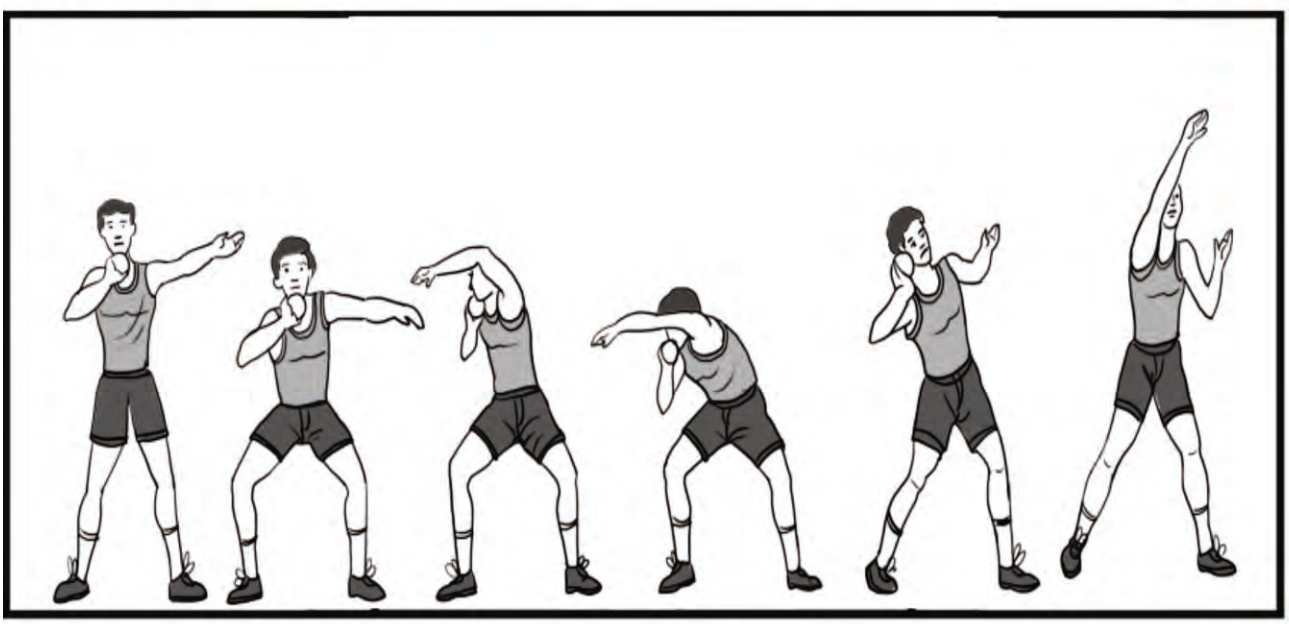
શિક્ષકો માટે સૂચના

- વિદ્યાર્થીઓને ગોળાફેંકના મહાવરા પહેલાં ઉષ્માપ્રેરક અને ખાસ કસરતોથી માહિતગાર કરવા.
- શીખવેલ કૌશલ્યોનો મહાવરો કરાવવો અને તેને અનુરૂપ પ્રતિનય રમતો રમાડવી.
- ગોળાફેંકની હરીફાઈ માટે મૈત્રી મુકાબલાઓનું આયોજન કરવું.

ગોળા ફેંક માટેની ખાસ કસરતો :







●

8 વૉલીબૉલ

D1W6Y2

પ્રસ્તાવના

વૉલીબૉલની રમત એ આંતરરાષ્ટ્રીય રમત છે. જે ખુલ્લા મેદાનમાં તેમજ જિમ્નેશિયમની અંદર (ઇન્ડોર) એમ બંને સ્થાને રમી શકાય છે. ઈ.સ. 1895 માં વૉલીબૉલ રમતની શરૂઆત કરવાનું શ્રેય અમેરિકાના પ્રો. વિલિયમ જી. મોરગનને ફાળે જાય છે.

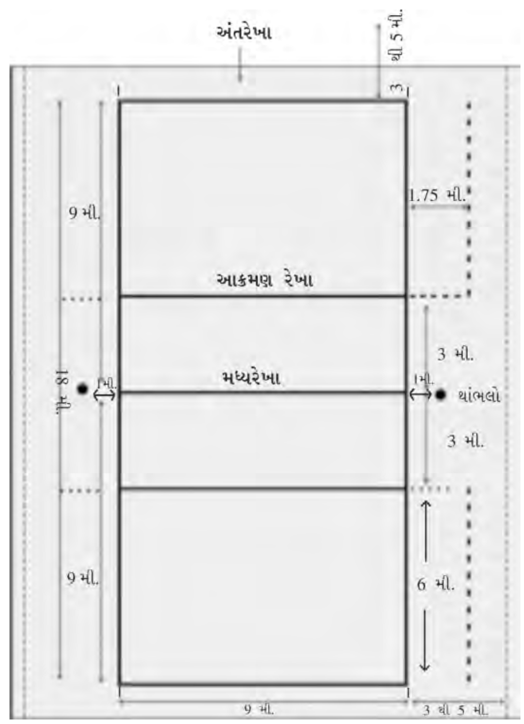
ભારતમાં વૉલીબૉલની રમત શરૂ કરવાનું શ્રેય ચેન્નઈની યંગ મેન્સ ક્રિશ્ચિયન એસોસિયેશન (YMCA.) સંસ્થાને જાય છે. ખૂબ જ ઓછી જગ્યા, ઓછા સાધનોથી અને ઓછા ખર્ચે રમી શકાય તેવી રમત હોવાને કારણે તે ખૂબ જ ઝડપથી લોકપ્રિય થઈ. આ રમતનું રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ સંકલન કરવા માટે 'વૉલીબૉલ ફેડરેશન ઑફ ઇન્ડિયા'ની સ્થાપના ઈ.સ. 1951માં કરવામાં આવી.

ગુજરાતમાં વૉલીબૉલની રમત ભાઈઓ તેમજ બહેનોમાં ખૂબ જ લોકપ્રિય છે. ગુજરાતમાં શહેરો તેમજ ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં વૉલીબૉલની ઘણી સ્પર્ધાઓ યોજવામાં આવે છે.

વૉલીબૉલ રમતનું મેદાન :

- **મેદાન :** વૉલીબૉલ રમતના મેદાનની લંબાઈ 18 મીટર અને પહોળાઈ 9 મીટર હોય છે, તથા ફરતે 3 થી 5 મીટર મુક્ત પ્રદેશ હોય છે. ઉપરની બાજુ 12 મીટર જેટલી ઊંચાઈ સુધી ખુલ્લી જગ્યા હોવી જોઈએ.
- **મધ્યરેખા :** મેદાનની મધ્યમાં નેટ નીચે 5 સેમી પહોળી મેદાનના બે સરખા ભાગ કરતી રેખાને મધ્યરેખા કહે છે.
- **આક્રમણ રેખા :** મધ્યરેખાથી મેદાનની બંને બાજુ 3 મીટર દૂર મધ્ય-રેખાને સમાંતર આક્રમણ રેખાઓ દોરવામાં આવે છે. મેદાનની બહારની બાજુ તેને 1.75 મીટર તૂટક તૂટક લંબાવવામાં આવે છે. 20 સેમી જગ્યા છોડી 15 સેમી રેખા દોરીને લંબાવવામાં આવે છે.
- **સર્વિસ પ્રદેશ :** અંતરેખાથી 20 સેમી દૂર બાજુરેખાઓને 15 સેમી સુધી લંબાવવામાં આવે છે. અંતરેખા અને લંબાવેલી રેખાઓ વચ્ચેનો પ્રદેશ સર્વિસ પ્રદેશ કહેવાય છે.

મેદાન :



8.1 વૉલીબૉલ મેદાન

વૉલીબૉલ રમતનાં સાધનો :

- **થાંભલા :** નેટને બાંધવા માટે થાંભલા મધ્યરેખાની સીધમાં બાજુરેખાથી 1 મીટર દૂર લગાવવામાં આવે છે. જે જમીનથી 2.55 મીટર ઊંચાઈના ગોળ અને લીસા હોય છે.
- **નેટ :** આ રમતમાં નેટ 9.50 મીટર લાંબી, 1 મીટર પહોળી અને 10 × 10 સેમીના ચોરસ ખાનાંવાળી ગૂંથેલી હોય છે.
- **દર્શકપટ્ટા :** નેટ ઉપર બંને બાજુ રેખા અને મધ્યરેખાને કાટખૂણે દર્શકપટ્ટાઓ રાખવામાં આવે છે. તે સફેદ રંગના હોય છે. જે 1 મીટર લાંબા અને 5 સેમી પહોળા હોય છે. દર્શકપટ્ટા નેટના ભાગરૂપ ગણાય છે.
- **એન્ટેના :** એન્ટેના દર્શકપટ્ટાની બહારની ધાર પર નેટ ઉપર બંને છેડે એકબીજાની વિરુદ્ધ બાજુએ લગાવવામાં આવે છે. એન્ટેના 1.80 મીટર લાંબા અને 10 મિલિમીટરના વ્યાસવાળા ગોળ ફાઈબર ગ્લાસ અથવા તેના જેવા પદાર્થની બનાવટવાળા હોય છે. એન્ટેના 80 સેમી નેટની ઉપર રહે તે રીતે લગાવવામાં આવે છે. એન્ટેનાને 10-10 સેમીના અંતરે લાલ અને સફેદ રંગથી રંગવામાં આવે છે. અથવા બે ભિન્ન ઘેરા રંગથી રંગવામાં આવે છે.
- **નેટની ઊંચાઈ :** પુરુષ ખેલાડીઓ માટે નેટની ઊંચાઈ 2.43 મીટર અને મહિલા ખેલાડીઓ માટે 2.24 મીટર હોય છે.
- **દડો :** દડો નરમ સિન્થેટિકની બનાવટવાળો હોય છે. વૉલીબૉલની રમતમાં 4 નંબરના દડાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જેનું વજન 260 થી 280 ગ્રામ હોય છે અને તેનો ઘેરાવો 65 થી 67 સેમી હોય છે.
- **કાર્ડઝ :** યલો (પીળા), રેડ (લાલ)

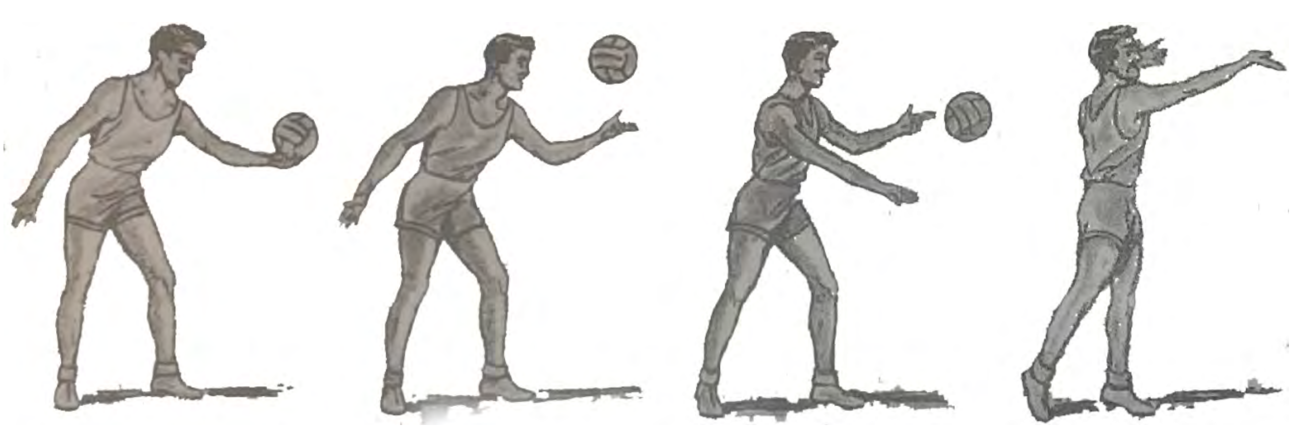
વૉલીબૉલ રમતનાં કૌશલ્યો :

(1) સર્વિસ :

પોતાના મેદાનની અંતરેખાની બહારથી એક હાથ વડે દડાને હવામાં ઉછાળી બીજા હાથની મુઠ્ઠી કે હથેળીના કોઈપણ ભાગથી તેને ફટકારી નેટ ઉપરથી સામા પક્ષના મેદાનમાં મોકલી રમત શરૂ કરવાના કૌશલ્યને સર્વિસ કહેવામાં આવે છે. સર્વિસના પ્રકારો નીચે મુજબ છે.

(i) સાદી સર્વિસ (અન્ડર હેન્ડ સર્વિસ) :

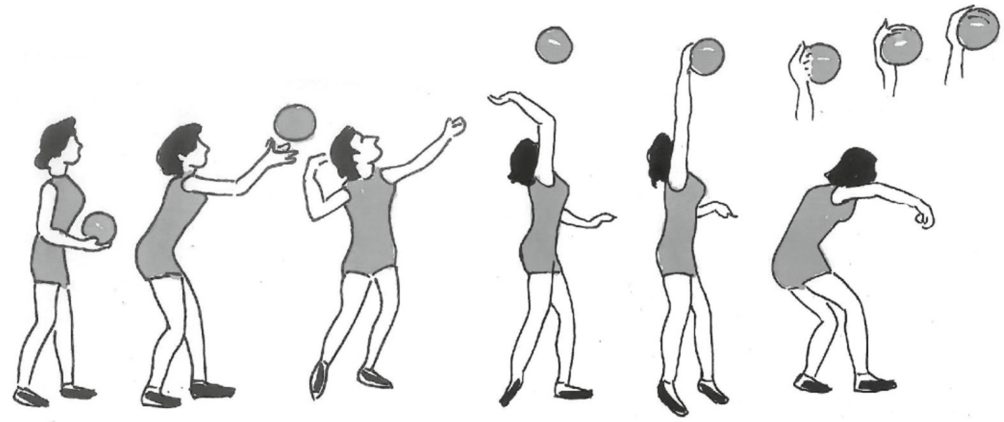
જમણા હાથે સર્વિસ કરનાર ખેલાડી ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ મૂકી, ડાબા હાથથી દડાને કમર આગળ ઉછાળે છે અને તરત જ જમણા હાથને પાછળથી આગળ તરફ ઝોલો આપતાં હથેળીના ઉપરના ભાગ વડે દડાને ફટકારી સામેના મેદાનમાં મોકલે છે.



8.2 સાદી સર્વિસ

(ii) ટેનિસ સર્વિસ :

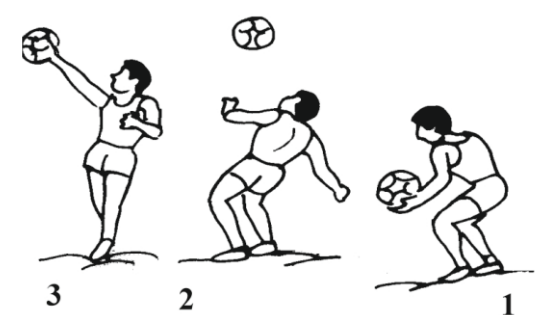
જમણા હાથ વડે સર્વિસ કરનાર ખેલાડી ડાબા હાથ વડે દડાને માથા કરતાં વધારે ઊંચાઈએ ઉછાળી જમણા હાથને અર્ધોવાળીને માથા ઉપરથી પાછળ લઈ જાય છે; ત્યારબાદ દડો નીચે આવતાં જમણા હાથને આગળ લાવી ખુલ્લી હથેળીથી દડાને ફટકારે છે અને સામેના મેદાનમાં મોકલે છે.



8.3 ટેનિસ સર્વિસ

(iii) સાઈડ આર્મ સર્વિસ :

જમણા હાથે સર્વિસ કરનાર ખેલાડીનો ડાબો પગ અને ડાબો ખભો નેટ તરફ આવે તે પ્રમાણે સ્થિતિ લે છે. ત્યાર બાદ ડાબા હાથથી દડાને માથા ઉપરની ઊંચાઈએ ઉછાળે છે, નીચે આવતા દડાને જમણા હાથને બાજુ પરથી આગળ લાવી, ખુલ્લા હાથે દડાને ફટકારી સામા મેદાનમાં મોકલે છે.



8.4 સાઈડ આર્મ સર્વિસ

(2) પાસિંગ :

વૉલીબૉલની રમતમાં સામા પક્ષના મેદાનમાંથી આવેલો દડો પોતાની ટીમના ખેલાડીને દડો પાસ કરવા અથવા દડો સામા પક્ષના મેદાનમાં મોકલવાના કૌશલ્યને પાસિંગ કહેવામાં આવે છે.

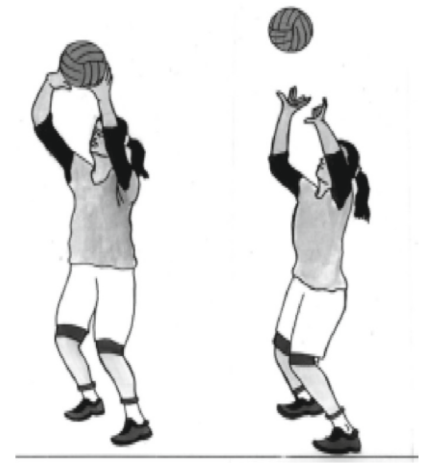
(i) અન્ડરહેન્ડ પાસ :

રમત દરમિયાન સામેથી આવતો દડો કમરની ઊંચાઈ કરતાં નીચો હોય ત્યારે અન્ડરહેન્ડ પાસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ખેલાડી આ પ્રકારે દડાને પાસ કરવા માટે દડા બાજુનો પગ આગળ મૂકશે અને બંને પગ ઘૂંટણમાંથી સ્હેજ વાળેલા રાખશે અથવા બંને પગ વચ્ચે સપ્રમાણ અંતર રાખી ખુલ્લા રાખશે, ડાબા હાથની મુઠ્ઠીને જમણા હાથની હથેળીમાં રાખી પકડવી અને બંને હાથને કોણીમાંથી બને તેટલા નજીક અને સીધા રાખશે. દડો આવતો હોય તે બાજુ હાથને લઈ જશે અને કાંડાથી ઉપરના બંને હાથના ભાગથી દડાને ફટકારી પોતાના ખેલાડી પાસે કે સામેના મેદાનમાં પાસ કરે છે. આ ક્રિયા વખતે ખેલાડી ઘૂંટણ સીધા કરી દડો પાસ કરશે.

8.5 અન્ડર હેન્ડ પાસ

(ii) ઓવરહેડ પાસ :

દડો માથાથી ઉપરની ઊંચાઈએ આવતો હોય ત્યારે આ પ્રકારના પાસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ખેલાડી આ પ્રકારે દડાને રમવા માટે બંને પગ વચ્ચે સપ્રમાણ અંતર રાખી ખુલ્લા રાખશે અને બંને પગને ઘૂંટણમાંથી સ્હેજવાળી કમરને સીધી રાખશે. અંગૂઠા શરીર તરફ અને આંગળીઓ બાજુ પર રાખવામાં આવે છે. બંને હથેળીઓ કરતાં આંગળીઓ વચ્ચેનું અંતર વધારે હોય છે. દડો કપાળ નજીક આવે ત્યારે બંને હાથની આંગળીઓ અને અંગૂઠાનાં પહેલા ટેરવા વડે રમી, દડાને પોતાના ખેલાડી પાસે કે સામેના મેદાનમાં મોકલવામાં આવે છે.



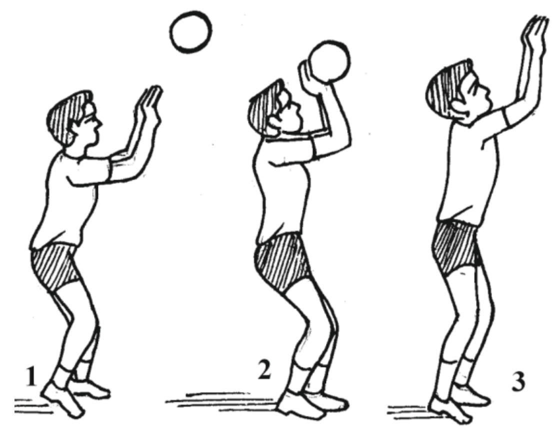
8.6 ઓવરહેડ પાસ

(3) લિફટિંગ (સેટ અપ) :

વૉલીબૉલની રમતમાં દડાને સ્મેશિંગ કરવા માટે નેટ પાસે યોગ્ય રીતે ગોઠવવાના કૌશલ્યને સેટ અપ કહેવામાં આવે છે.

(i) સાદો સેટ અપ :

આ પ્રકારના સેટ અપમાં ખેલાડી દડાને પોતાની અને સ્મેશરની વચ્ચે નેટ ઉપર 25 સેમીથી 35 સેમી ઊંચે ઉછાળશે, સ્મેશર દોડીને અનુકૂળતા મુજબ કૂદકો લગાવી નેટ ઉપરથી દડાને એક હાથે બળપૂર્વક ફટકારી સામેના મેદાનમાં મોકલશે.



8.7 સાદો સેટ અપ

(ii) ઊંચો સેટ અપ :

દડાને ઊંચે ઉછાળીને સેટ કરવાના કૌશલ્યને ઊંચો સેટ અપ કહે છે. આમાં ખેલાડી દડાને નેટ ઉપર લગભગ 1.25 થી 1.50 મીટર ઊંચે ઉછાળે છે.

(iii) નીચો સેટ અપ :

સ્મેશિંગ પર કાબૂ ધરાવનાર અને ઝડપી ખેલાડી માટે નીચો સેટ અપ ઉપયોગી થાય છે. આમાં ખેલાડી દડાને પોતાના માથા ઉપર 15 સેમી થી 20 સેમી જેટલો નેટ ઉપર ઊંચો ઉછાળે છે.

(4) સ્મેશિંગ અથવા સ્પાઈકિંગ :

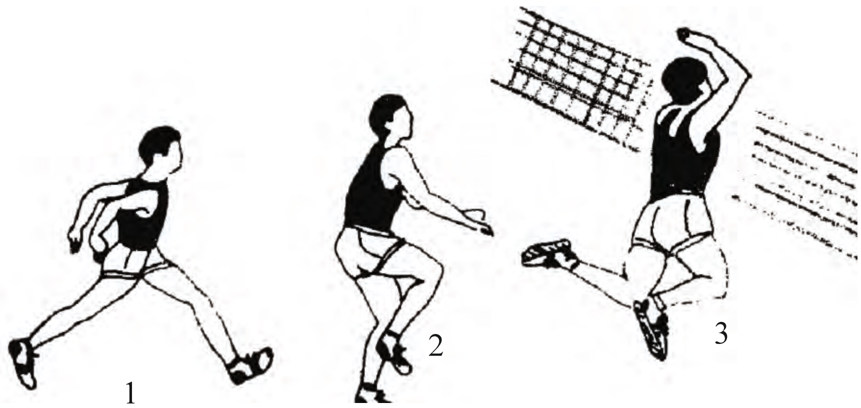
નેટ ઉપર સેટ કરેલા દડાને ખેલાડી જમ્પ લઈ એક હાથ વડે ત્વરિત ગતિથી બળપૂર્વક સામાપક્ષના મેદાનમાં ફટકારે છે તેને સ્મેશિંગ અથવા સ્પાઈકિંગ કહેવામાં આવે છે. વૉલીબૉલ રમતમાં ગુણ મેળવવા તેમજ આક્રમણ કરવા માટેનું અત્યંત ઉપયોગી કૌશલ્ય છે. આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ આગળની હરોળના ખેલાડીઓ મહત્તમ કરે છે. સ્મેશિંગના બે પ્રકાર આ મુજબ છે.

(i) વન લેગ ટેક ઑફ (એક પગે કૂદ)

(ii) ટુ લેગ ટેક ઑફ (બે પગે કૂદ)

(i) વન લેગ ટેક ઑફ (એક પગે કૂદ) :

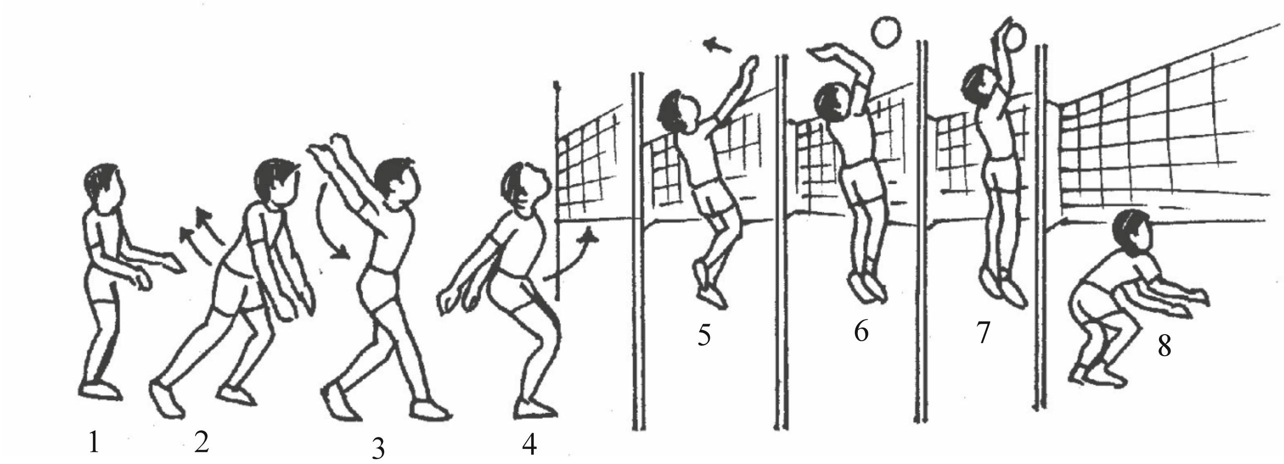
સેટ કરેલા દડાને ફટકારવા માટે ખેલાડી દૂરથી દોડતો આવી, એક પગે ઠેક લઈ, શરીરને કમાન આકાર (આર્ચ) બનાવી, મજબૂત હાથને પાછળથી આગળ લાવી; હાથની હથેળી વડે બળપૂર્વક ફટકારી સામેના મેદાનમાં મોકલે છે.



8.8 સ્મેશિંગ: વન લેગ ટેક ઑફ

(ii) ટુ લેગ ટેક ઑફ (બે પગ કૂદ) :

સેટ કરેલા દડાને ફટકારવા માટે ખેલાડી દૂરથી દોડતો આવી, બંને પગના પંજા ભેગા કરી બંને પગે ઠેક લઈ, શરીરને કમાન આકાર (આર્ચ) બનાવી, મજબૂત હાથને પાછળથી આગળ લાવી, હાથની હથેળી વડે દડાને બળપૂર્વક ફટકારી સામેના મેદાનમાં મોકલે છે.



8.9 સ્મેશિંગ : ટુ લેગ ટેક ઑફ

રમતના સામાન્ય નિયમો :

1. પ્રત્યેક ટુકડીમાં કુલ 12 ખેલાડીઓ હોય છે. 6 રમનાર અને 6 અવેજી ખેલાડીઓ.
2. વૉલીબૉલ રમતની શરૂઆત સિક્કા ઉછાળથી થાય છે.
3. રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ વૉલીબૉલની રમત બેસ્ટ ઑફ ફાઈવ (પાંચ સેટ)ની, જ્યારે સામાન્ય રમત ત્રણ સેટથી રમાતી હોય છે. પાંચસેટની રમતમાં ત્રણ સેટ જીતનાર અને ત્રણ સેટની રમતમાં બે સેટ જીતનાર ટુકડીને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવે છે.
4. દરેક સેટ 25 ગુણનો હોય છે. 25 ગુણ પ્રથમ પ્રાપ્ત કરનાર ટીમ સેટ જીતી ગણાશે. પરંતુ બંને ટીમના 24 - 24 સરખા ગુણ થાય તો બે ગુણનો તફાવત ન થાય ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રહેશે. દા.ત. 26 - 24, 27 - 25 વગેરે.

5. બંને ટીમો બે - બે સેટ જીતે તો પાંચમો સેટ નિર્ણાયક સેટ ગણાય છે. જે 15 ગુણનો હોય છે. જો બંને ટીમ 14 - 14 ગુણ મેળવે તો બે ગુણનો તફાવત ન થાય ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રહેશે. દા.ત. 16 - 14, 17 - 15 વગેરે.
6. મેદાનની ફેરબદલી દરેક સેટના અંતે થાય છે. તેમજ નિર્ણાયક સેટ વખતે 8 ગુણે મેદાનની ફેરબદલી કરવામાં આવે છે.
7. દરેક ટીમ એક સેટ દરમિયાન વધુમાં વધુ છ ખેલાડીઓનું અવેજીકરણ કરી શકે છે.
8. દરેક ટીમ વધારેમાં વધારે ત્રણ વખત (બ્લોકિંગ સિવાય) દડાને રમી પોતાના મેદાનમાંથી નેટ ઉપરથી સામેના મેદાનમાં મોકલવાનો રહેશે.
9. કોઈપણ ખેલાડી સતત બે વાર દડાને રમી શકશે નહિ. બ્લોકિંગ કર્યા પછી ખેલાડી દડાને રમી શકશે.
10. એક સેટમાં બે ટાઈમ આઉટ પ્રત્યેક ટુકડીને આપવામાં આવે છે. જે 30 સેકન્ડનો હોય છે.
11. બે સેટ વચ્ચે વિરામ સમય 7 મિનિટનો હોય છે. નિર્ણાયક સેટ વખતે વિરામ સમય 10 મિનિટનો હોય છે.
12. વિસલ વાગ્યા પછી 7 સેકન્ડ સુધીમાં ખેલાડીએ સર્વિસ કરવાની રહેશે.
13. રમતના સુચારુ સંચાલન માટે મુખ્યપંચ જરૂરિયાત પ્રમાણે અલગ-અલગ રંગના કાર્ડઝ બતાવી ખેલાડીઓને સૂચના આપે છે.
    - **યલો કાર્ડ (પીળા રંગનું) :** તાકિદ / ચેતવણી
    - **રેડ કાર્ડ (લાલ રંગનું) :** રમત પૂરતા અથવા સમગ્ર સ્પર્ધા માટે બરતરફ
14. સર્વિસ કરનાર દડાને ફટકારે તે વખતે બંને ટીમના ખેલાડીઓ પોતાના મેદાનમાં રોટેશન ક્રમ પ્રમાણે ઊભા રહેલાં હોવા જોઈએ. સર્વિસ થયા પછી ખેલાડી પોતાના મેદાનમાં ગમે તે સ્થાન પર જઈ શકશે.
15. વૉલીબૉલની રમતમાં 'ખાસ રક્ષક ખેલાડી' તરીકે લિબેરો રમે છે. જે બ્લોકિંગ, સ્મેશિંગ કે સર્વિસ કરી શકતો નથી. તેમનો ગણવેશ ટીમના બધા ખેલાડીઓ કરતાં અલગ રંગનો અને ડિઝાઈનનો હોય છે.
    મેચ શરૂ થતાં પહેલાં લિબેરો ખેલાડીની નોંધણી ગુણપત્રકમાં કરવી જોઈએ.
    દડો મૃત હોય ત્યારે પાછલી હરોળના પોતાની ટુકડીના કોઈપણ ખેલાડીની જગ્યાએ લિબેરો રમતમાં આવી શકે છે.
    ફેરબદલીની મર્યાદા હોતી નથી પરંતુ એક રેલી પછી ફેરબદલી થઈ શકે છે.

મૂલ્યાંકન :

1. સાદી સર્વિસની ક્રિયા કરી બતાવો.
2. ટેનિસ સર્વિસનું નિદર્શન કરો.
3. સાઈડ આર્મ સર્વિસની ક્રિયા કરો.
4. અન્ડરહેન્ડ પાસ કૌશલ્યની ક્રિયા કરો.
5. ઓવરહેડ પાસ કૌશલ્યનું નિદર્શન કરી બતાવો.
6. સાદા સેટ અપની ક્રિયા કરો.
7. વન લેગ ટેક ઑફ - સ્મેશિંગ કૌશલ્યની ક્રિયા કરી બતાવો.
8. ટુ લેગ ટેક ઑફ - સ્મેશિંગ કૌશલ્યનું નિદર્શન આપો.

શિક્ષક માટે સૂચના

- વિદ્યાર્થીઓને મેદાનની રચના વિશે ખ્યાલ આપવો.
- રમત શરૂ કરતાં પહેલાં ઉષ્માપ્રેરક તથા કન્ડીશનિંગ કસરતો વિશે માર્ગદર્શન આપવું.
- વિદ્યાર્થીઓને શીખવેલ કૌશલ્યના ઉપયોગથી રમતનો મહાવરો કરાવવો અને રમત દરમિયાન કૌશલ્યના ઉપયોગને ધ્યાને લઈ મૂલ્યાંકન કરવું.
- કૌશલ્યને અનુરૂપ પ્રતિનય રમતો રમાડવી.
- મૈત્રી મુકાબલાઓનું આયોજન કરવું.

●

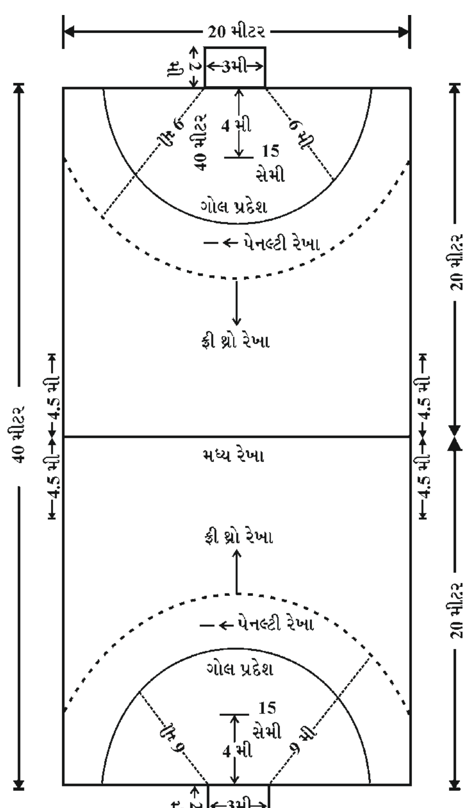
9 હૅન્ડબૉલ

પ્રસ્તાવના :

હૅન્ડબૉલ એ દડા રમત છે. જેમાં હાથનો ઉપયોગ વધુ થતો હોવાથી આ રમત હૅન્ડબૉલ તરીકે ઓળખાય છે. ઈ.સ. પૂર્વે 600ના અરસામાં આધુનિક હૅન્ડબૉલને મળતી રમત એથેન્સમાં રમાતી હતી તેવો ઉલ્લેખ છે. 19મી સદીના ઉત્તરાર્ધમાં જર્મનીમાં આ રમત રમાતી હતી, જેનો યશ જર્મનના જિમ્નેસ્ટિક કોચ માસ્ટરકાનરેડ (ઈ.સ. 1890) ને ફાળે જાય છે. શરૂઆતમાં આ રમત એટલી લોકપ્રિય બની નહીં હોવાથી તેનું નિયંત્રણ ઈન્ટરનેશનલ એમેચ્યોર એથ્લેટિક ફેડરેશન દ્વારા થતું હતું. ધીરે ધીરે રમત પ્રચલિત બનતાં ઈ.સ. 1928ની ચોથી ઓગસ્ટના રોજ આમસ્ટરડેમના ઑલિમ્પિક રમતોત્સવમાં હૅન્ડબૉલના નિયંત્રણ અને વિકાસ માટે એક સંચાલક મંડળ સ્થપાયું જે ઈ.સ. 1946માં ઇન્ટરનેશનલ હૅન્ડબૉલ ફેડરેશન તરીકે ઓળખાયું. ઈ.સ. 1936ના બર્લિન ઑલિમ્પિકમાં ભાઈઓ માટે પ્રથમ વખત આ રમત દાખલ થઈ, જેમાં જર્મની વિજેતા બન્યું હતું. જો કે ત્યારપછી આ રમત ઑલિમ્પિકમાં રમાઈ ન હતી. ઈ.સ. 1972માં મ્યુનિચ ઓલિમ્પિકમાં આ રમત ફક્ત ભાઈઓ માટે ફરીથી દાખલ થઈ. ઈ.સ. 1976માં મોન્ટ્રિયલ ઑલિમ્પિક રમતોત્સવમાં બહેનો માટે પણ હૅન્ડબૉલની સ્પર્ધા ઉમેરાઈ. જર્મની, રશિયા, યુગોસ્લાવિયા, ક્રોએશિયા, સ્પેન, ફ્રાન્સ, ઈજિપ્ત, સ્વીટ્ઝરલૅન્ડ જેવા દેશો ભાઈઓમાં પ્રભુત્વ ધરાવે છે. જ્યારે બહેનોમાં ડેન્માર્ક, નોર્વે, ચીન, જર્મની, ઍંગોલા, યુ.એસ.એ. જેવા દેશો અગ્રેસર રહ્યા છે.

ભારતમાં લગભગ બધાં જ રાજ્યો ઈ.સ. 1972માં સ્થપાયેલા 'હૅન્ડબૉલ ફેડરેશન ઑફ ઇન્ડિયા' સાથે જોડાયેલા છે. રાજ્યોની ટીમો સાથે સાથે કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશો તેમજ સર્વિસીઝ, બિરલા, ટાટા સ્ટીલ પ્લાન્ટ જેવી કંપનીઓ પણ રાષ્ટ્રીય કક્ષાની ખુલ્લા વિભાગની સ્પર્ધાઓમાં આગળ પડતું સ્થાન ધરાવે છે. હાલમાં રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ શાળાકીય સ્પર્ધાઓમાં સ્કૂલ ગેઈમ્સ ફેડરેશન ઑફ ઇન્ડિયા (SGFI) તથા અન્ય સ્પર્ધાઓ માટે હૅન્ડબૉલ ફેડરેશન ઑફ ઇન્ડિયા સંચાલન અને નિયમન કરે છે. હાલમાં મોટાભાગનાં રાજ્યોમાં આ રમત 'ઇન્ડોર ગેઈમ' તેમજ આઉટડોર ગેઈમ બંને રીતે રમાય છે.

મેદાન :



9.1 હૅન્ડબૉલનું મેદાન

આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ હેન્ડબૉલનું મેદાન લંબચોરસ આકારનું હોય છે. જેની લંબાઈ 40 મીટર જ્યારે પહોળાઈ 20 મીટર હોય છે. 40 મીટર લંબાઈ વાળી રેખાઓ 'સાઇડલાઈન' તથા 20 મીટર લંબાઈ વાળી રેખાઓ 'ગોલ લાઈન' તરીકે ઓળખાય છે. મેદાનના બે સરખા ભાગ થાય તેમ મધ્યમમાં ગોલ રેખાઓને સમાંતર 20 મીટર લાંબી રેખા દોરવામાં આવે છે. જે 'મધ્યરેખા' તરીકે ઓળખાય છે. મેદાન પર દોરવામાં આવતી બે ગોલ સ્તંભ વચ્ચેની રેખા સિવાયની તમામ રેખાઓની પહોળાઈ 5 સેમી હોય છે. જ્યારે બે ગોલ સ્તંભ વચ્ચેની રેખાની પહોળાઈ 8 સેમી હોય છે.

મેદાનની સપાટી સમતલ અને ધૂળ વગરની સખત હોય છે. ઇન્ડોર મેદાનનું તળિયું લાકડાનું કે ઈજા ન થાય તથા લપસી ન પડાય તેવા સિન્થેટીક પદાર્થમાંથી બનાવેલું હોય છે.

મેદાનમાં અંકિત કરેલ પ્રદેશ અને તેનાં માપ :

1. ગોલ પોસ્ટ (GOAL POST) :

દરેક ગોલ રેખાના મધ્યભાગમાં બે ગોલ સ્તંભ વચ્ચે 3 મીટર અંતર રહે તથા ગોલ સ્તંભની પાછળની સપાટી ગોલ રેખાની પાછળની ધાર પર આવે તેમ જમીન ઉપર ગોઠવવામાં આવે છે. બન્ને ગોલ સ્તંભ પર 3 મીટર લાંબો આડો સ્તંભ એવી રીતે મૂકવામાં આવે છે કે જેથી ગોલ સ્તંભોનું અંદરનું માપ 3 મી. × 2 મી. રહે. ગોલ સ્તંભો તથા આડા સ્તંભની જાડાઈ તથા પહોળાઈ 8 સે.મી. (8 સેમી × 8 સેમી) હોય છે. ગોલ સ્તંભોને સફેદ અને કાળા કે સફેદ અને લાલ જેવા બે અલગ અલગ રંગોથી રંગવામાં આવે છે. આડા સ્તંભ અને ઊભા સ્તંભના જોડાણ પાસે બન્ને બાજુ 28 સેમી જેટલો ભાગ એક જ ઘાટ્ટા રંગથી રંગવામાં આવે છે. જ્યારે બાકીનો ભાગ 20 સે.મી.નો ગાળો રાખી વારા ફરતી બે અલગ-અલગ સફેદ અને કાળો કે સફેદ અને લાલ જેવા રંગના પટ્ટાઓ બનાવી રંગવામાં આવે છે. ગોલ સ્તંભ એક જ સખત પદાર્થ - જેવા કે લાકડું, હલકી ધાતુ કે અન્ય સિન્થેટીક પદાર્થની બનાવટના હોવા જોઈએ. ગોલ-સ્તંભની પાછળ જાળી એવી રીતે લગાવવામાં આવે છે, કે જેથી ગોલમાં ફેંકવામાં આવેલો દડો જમીનને અથડાઈને પરત આવવાને બદલે ગોલમાં જ રોકાઈ જાય.

2. ગોલ એરિયા (GOAL AREA) :

દરેક ગોલ પોસ્ટની સામે મેદાનની અંદરના ભાગમાં ગોલ લાઈનને સમાંતર અને ગોલ સ્તંભથી 6 મીટર દૂર 3 મીટર લાંબી એક રેખા દોરવામાં આવે છે. આ રેખાના બન્ને છેડાને ગોલ સ્તંભને કેન્દ્ર તરીકે રાખી 6 મીટરની ત્રિજ્યા લઈ ચાપ મારી ગોલ રેખા સાથે જોડવામાં આવે છે. 6 મીટરના અંતરે દોરેલી આ રેખા ગોલ પ્રદેશ રેખા (GOAL AREA) તરીકે ઓળખાય છે.

3. મુક્ત ફેંક રેખા (FREE THROW LINE) :

ગોલ સ્તંભને કેન્દ્ર તરીકે લઈ 9 મીટરની ત્રિજ્યા લઈ ગોલ રેખાથી બન્ને બાજુ ચાપ દોરવામાં આવે છે. જેને ગોલને સમાંતર 3 મીટર લાંબી રેખાના બન્ને છેડા સાથે જોડવામાં આવે છે. ગોલ સ્તંભથી 9 મીટરના અંતરે દોરેલી આ રેખા 15 સેમીના ગાળા રાખી ત્રૂટક ત્રૂટક દોરવામાં આવે છે, જે 'મુક્ત ફેંક રેખા' તરીકે ઓળખાય છે.

4. પેનલ્ટી રેખા (PENALTY LINE) :

દરેક ગોલ રેખાની સામે ગોલ રેખાના મધ્યબિંદુથી 7 મીટર દૂર મેદાનની મધ્યરેખા તરફ ગોલ રેખાને સમાંતર 1 મીટર લાંબી રેખા દોરવામાં આવે છે, જે 'પેનલ્ટી રેખા' કે '7 મીટર રેખા' તરીકે ઓળખાય છે.

5. ગોલકીપર્સ રીસ્ટ્રેઈનિંગ લાઈન (GOAL-KEEPER'S RESTRAINING LINE) :

ગોલકીપર-બોર્ડર લાઈન 15 સેમી લાંબી અને સાઈડ લાઈનોના મધ્યમમાં ગોલ લાઈનથી 4 મીટરના અંતરે સમાંતર હોય છે.

6. અવેજીકરણ સ્થાન (PLACE FOR SUBSTITUTIONS) :

ગુણ લેખક તથા સમય પંચના ટેબલ બાજુની સાઈડ લાઈનની મધ્યરેખાથી બન્ને બાજુ 4.5 મીટરના અંતરે 15 સેમી લાંબી અંદરની તરફ અને 15 સેમી બહારની તરફ દોરવામાં આવે છે. અવેજી ખેલાડીઓએ મેદાનમાં પ્રવેશવા તથા મેદાનમાં રમતા ખેલાડીઓએ બહાર આવવા આ જગ્યાનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે.

દડો (THE BALL) :

દડાનો ઉપરનો ભાગ ચામડા, રબર કે સિન્થેટિક પદાર્થ (ઈજા ન કરે તેવો) નો બનેલો તથા એક જ રંગનો હોય છે. દડાની ઉપરની સપાટી ચમકદાર કે સરકી જાય તેવી એકદમ સુંવાળી ન હોવી જોઈએ.

દડાનો ઘેરાવો ભાઈઓ માટે 58 થી 60 સેમી તથા દડાનું વજન 425 થી 475 ગ્રામ સુધીનું હોય છે. બહેનો માટે દડાનો ઘેરાવો 54 થી 56 સેમી તથા તેનું વજન 325 થી 400 ગ્રામ હોય છે. સબ જુનિયર ભાઈઓ-બહેનો માટે દડાનો ઘેરાવો 50 થી 52 સેમી તથા દડાનું વજન 290 ગ્રામથી 330 ગ્રામ સુધીનું હોય છે.

રમત તથા સ્પર્ધા માટેનાં સાધનો :

દડો, નેટ, સ્ટોપવોચ, સ્કોરશીટ્સ, લીલા રંગનું કાર્ડ, પીળા રંગનું કાર્ડ, લાલ રંગનું કાર્ડ, બ્લૂ રંગનું કાર્ડ.

હૅન્ડબૉલ રમતના કૌશલ્યો :

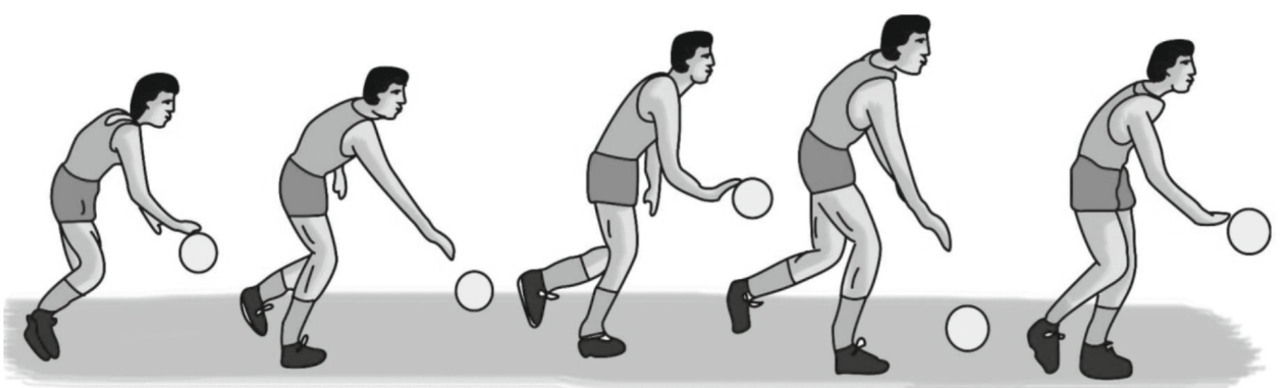
1. ડ્રિબલિંગ :

રમતમાં જ્યારે દડો પોતાના હરીફને પસાર કરી આગળ વધી શકે તેમ ન હોય ત્યારે ખેલાડી દડો જમીન પર ટપારતો - ટપારતો આગળ વધે છે અને આ રીતે દડાને એક હાથ વડે જમીન સાથે ટપારતાં - ટપારતાં લઈ જવાના કૌશલ્યને ડ્રિબલિંગ કહેવામાં આવે છે. જરૂર પડતાં એક જ જગ્યા પર પણ ડ્રિબલિંગ કરી શકાય છે.

હાઈ ડ્રિબલ : દડાને ટપારતાં - ટપારતાં દડા કમરથી વધુ ઊંચે આવે તે રીતે દડાને આગળ લઈ જવાના કૌશલ્યને હાઈ ડ્રિબલ કહેવાય છે.

મિડિયમ ડ્રિબલ : દડો કમર ઢીંચણ વચ્ચેની ઉંચાઈએ આવે તે રીતે આગળ વધવાનાં કૌશલ્યને મિડિયમ ડ્રિબલ કહેવાય છે.

લો ડ્રિબલ : દડો ઢીંચણ કરતાં નીચે ઊંચાઈએ આવે તો તે દડાને ટપારવાનાં કૌશલ્યને લો ડ્રિબલ કહેવામાં આવે છે.



9.2 ડ્રિબલિંગ

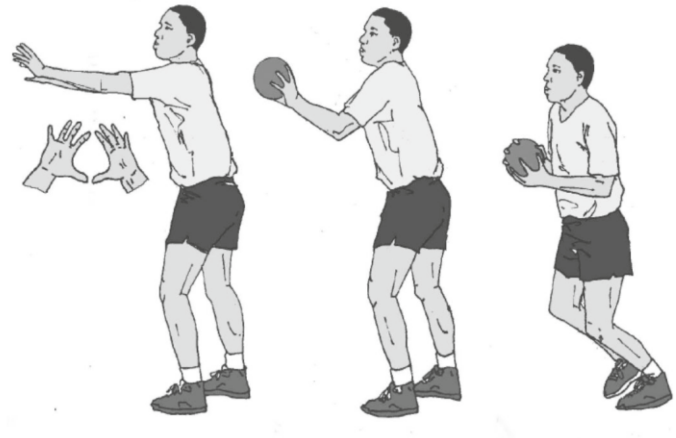
2. પાસિંગ (Passing) :

રમતમાં પોતાની ટુકડીના ખેલાડીઓમાં દડો પસાર કરવાની ક્રિયા 'પાસિંગ' તરીકે ઓળખાય છે. હેન્ડબૉલની રમતમાં ટુકડીના બધા જ ખેલાડીઓ એકબીજાના સહકારથી અને સમજપૂર્વક રમત રમે તે અત્યંત જરૂરી છે. ઝડપથી દડાને આગળ લઈ જવા, બચાવ પક્ષના ખેલાડીઓથી ઘેરાઈ ગયા હોઈએ ત્યારે ઘેરાને તોડવા જેવી પરિસ્થિતિમાં પાસિંગ કૌશલ્ય ખૂબજ મહત્ત્વ ધરાવે છે. રમતની પરિસ્થિતિ અને જરૂરિયાત મુજબ પાસિંગની ક્રિયા અલગ અલગ પ્રકારે કરવામાં આવે છે. જેમ કે ચેસ્ટપાસ, બાઉન્સ પાસ, રીસ્ટ પાસ, ઓવર હેડ પાસ, પુશ પાસ વિગેરે, પણ અહીં આપણે ચેસ્ટ પાસ અને બાઉન્સ પાસ વિષે અભ્યાસ કરીશું.

(a) ચેસ્ટ પાસ (Chest Pass) :

રમતમાં જ્યારે આપણો ખેલાડી નજીક (બે થી ત્રણ મીટરના અંતરે) હોય અને વિરુદ્ધ ટુકડીનો કોઈ ખેલાડી વચ્ચે ન હોય ત્યારે 'ચેસ્ટ પાસ'થી દડો પસાર કરવામાં આવે છે. ચેસ્ટ પાસની ક્રિયા એક હાથ વડે અથવા બન્ને હાથ વડે દડાને ફેંકીને કરવામાં આવે છે. બન્ને પગ સાધારણ ખુલ્લા રાખી અથવા આગળ-પાછળ રાખી ઊભા રહેવું.

દડો બન્ને હાથમાં દડાના મધ્યથી પાછળના અર્ધ ભાગમાં ખુલ્લા આંગળા રાખી પકડવો. દડો પસાર કરવા શરીરનું વજન આગળ લાવતાં બન્ને હાથને કોણીમાંથી સીધા કરી ધક્કા સાથે સામે ઊભેલા પોતાના ખેલાડીને છાતીની ઊંચાઈએ મળે તેમ ફેંકવો, પાછળનો પગ આગળ મૂકી સમતલોન જાળવવું. એક હાથ વડે દડો પસાર કરવા મજબૂત હાથનાં ખુલ્લાં આંગળાથી દડો પકડી, હથેળીનો પાછળનો ભાગ છાતી પાસે આવે તેમ રાખવો તથા બીજો હાથ દડાના ટેકામાં રાખવો. પાછળના પગને આગળ લાવતાં અને મજબૂત હાથને ઝટકા સાથે સીધો કરી સામે ઊભેલા ખેલાડીને છાતીની ઊંચાઈએ મળે તેમ દડો પસાર કરવો.

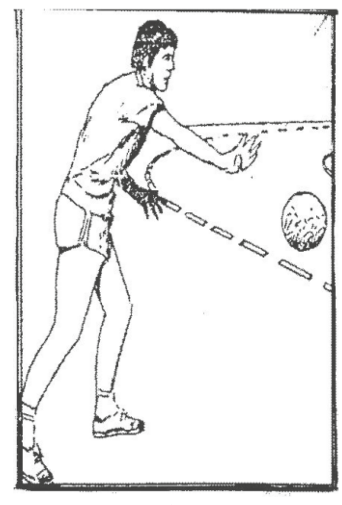


9.3 ચેસ્ટ પાસ

(b) બાઉન્સ પાસ (Bounce Pass) :

જ્યારે પોતાનો ખેલાડી નજીક હોય અને વિરુદ્ધ પક્ષનો ખેલાડી વચ્ચે હોય ત્યારે તેમ જ આક્રમણ કરતી વખતે અન્ય કોઈ રીતે પાસ આપી શકાય તેમ ન હોય ત્યારે દડાને જમીન પર અથડાઈને પાસની ક્રિયા કરવામાં આવે છે.

ચેસ્ટ પાસની જેમ જ મોટાભાગની ક્રિયાઓ કરવાની હોય છે. ફક્ત વચ્ચે ઊભેલા વિરુદ્ધ ટુકડીના ખેલાડીના પગ પાસે જમીન પર દડો અથડાઈને આપણા ખેલાડીને મળે તેમ પાસ કરવાનો હોય છે. (જુઓ આકૃતિ) દડો હાથમાંથી છૂટે તે સમયે બન્ને કે એક હાથને જમીનને સમાંતર સીધા કરવાને બદલે દડો જમીન પર જે જગ્યાએ અથડાવીએ તે બિંદુ તરફ લંબાવી પાસની ક્રિયા પૂરી કરવામાં આવે છે.



9.4 બાઉન્સ પાસ

3. થ્રો - ઈન (Throw - in) :

રમત દરમિયાન દડો જ્યારે સાઈડ લાઈન (ટચ લાઈન)થી બહાર જાય ત્યારે જે ખેલાડીથી દડો બહાર ગયો હશે તેનાથી વિરુદ્ધ ટુકડીને દડાને રમતમાં મૂકવા ‘થ્રો-ઈન’ આપવામાં આવે છે. થ્રો-ઈન લેનાર ખેલાડી જે જગ્યાએથી દડો બહાર ગયો હોય ત્યાંથી સાઈડ લાઈન ઉપર એક પગ રાખી ઊભો રહેશે તથા બીજો પગ એક કદમ પાછળ રાખશે. આગળ રાખેલા પગના વિરુદ્ધ હાથમાં દડો પકડી, શરીરનું વજન પાછળના પગ પરથી આગળના પગ પર લાવતાં દડા વાળા હાથને ખભા કે માથા પરથી આગળ લાવી દડો મેદાનમાં ફેંકશે. દડો ફેંકરનારના હાથમાંથી જ્યાં સુધી દડો છૂટે નહીં ત્યાં સુધી તેનું મોં મેદાન તરફ રહેવું જોઈએ તથા પગનો સ્પર્શ સાઈડ લાઈનથી છૂટવો જોઈએ નહિ.

4. કેચિંગ (Catching) :

દડા રમતોમાં દડો પસાર કરવાનું જેટલું મહત્ત્વ છે, તેટલું જ મહત્ત્વ પસાર કરેલા (ફેંકેલા) દડાને ઝીલવાનું છે. પસાર કરેલો દડો જો પોતાની ટૂકડીનો ખેલાડી યોગ્ય રીતે ન ઝીલે, અગર દડો ઝીલવામાં નિષ્ફળ જાય તો ગમે તેટલો સારો પાસ આપ્યો હોય તો પણ પરિણામ વિપરીત આવશે.

9.5 કેચિંગ

દડો ઝીલનારે દડો એવી રીતે ઝીલવો જોઈએ, કે દડો ઝીલતી વખતે શરીર પર નિયંત્રણ રાખવું જોઈએ કે જેથી દડો ઝીલ્યા પછી વિના વિલંબે આગળની ક્રિયાઓ ઝડપથી અને અસરકારક રીતે કરી શકે. દડો ઝીલવા માટે દડો ઝીલનાર ખેલાડીએ નીચેની બાબતો પર વધુ ધ્યાન આપવું.

(1) દડો કેટલા અંતરથી અને કેટલી ઝડપથી આવે છે, તેનું અનુમાન કરવું.

(2) આવતા દડાની રાહ જોવાને બદલે દડાની દિશામાં આગળ વધી દડાને ઝીલવો.

(3) આવતા દડા સામે બન્ને હાથને પૂરેપૂરા આગળ લંબાવવા, બન્ને હાથનાં કાંડાં નજીક તથા આંગળીઓ ખુલ્લી અને પહોળી રાખવી, નજર દડા પર રાખવી, સાથે સાથે બચાવ પક્ષના ખેલાડીઓ પર પણ રાખવી.

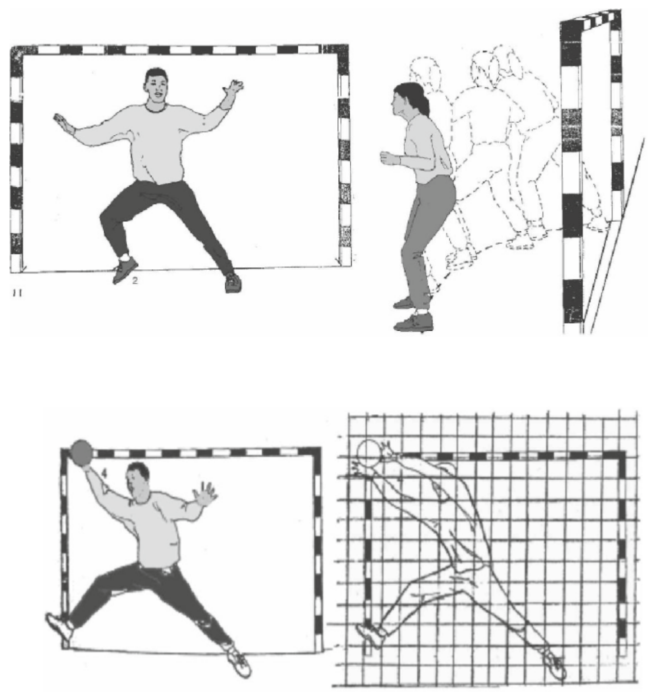
(4) ઊંચેથી આવતા દડાને જમ્પ મારી બને તેટલી વધુ ઊંચાઈએથી જ પકડવો અને જમીન પર એક પગ પર કે બન્ને પગનાં પંજા પર ઊતરણ કરતાં પગને ઘૂંટણમાંથી સાધારણ વાળી સમતોલન જાળવવું.

(5) દડાનો સ્પર્શ થતાં જ દડા પર આંગળીઓથી પકડ મજબૂત કરવી, હાથને કોણીમાંથી વાળી દડાને ગતિની દિશામાં લઈ જવો, જેથી દડાનો આઘાત નહિવત્ બનશે અને દડો હથેળીને અથડાઈ પાછો ન પડે.

(6) દડો પકડયા પછી આગળની ક્રિયા વિના વિલંબે ઝડપથી કરવી.

5. ગોલ કીપિંગ (Goal keeping) :

ગોલ કરવામાં જેમ 'શૂટિંગ' કૌશલ્યનું મહત્ત્વ છે. તેમ બચાવ કરી ગોલ થતા રોકવામાં 'ગોલ કીપિંગ'નું પણ એટલું જ મહત્ત્વ છે. ગોલ કીપરે હંમેશા ગોલ પોસ્ટની વચ્ચે દીવાલની જેમ અડીખમ તૈયાર રહેવાનું હોય છે. ગોલકીપર ગોલ એરિયામાં પગથી પણ દડાને રોકી શકે છે. પરંતુ હાથ વડે દડો રોકવો વધુ ફાયદાકારક હોય છે. દડાને સારી રીતે રોકવા ગોલકીપરની નજર સતત દડા અને શૂટ કરનારના હાથની ક્રિયા તરફ રહેશે. દડો જે દિશામાંથી આવતો હોય તે બાજુ ઝડપથી પગ વડે સરકીને ગતિ કરવી જોઈએ. ગોલ કીપરે ગોલ પોસ્ટનો મહત્તમ ભાગ કવર કરી શકાય તેમ જ આવતા દડાને પોતાના શરીરના કોઈ પણ ભાગથી સરળતાથી રોકી શકાય તેનું ધ્યાન રાખવું. ગોલ કીપરે રોકેલા દડાને વિના વિલંબે ઝડપથી પોતાના ખેલાડીઓને થ્રો કરી આપવો જોઈએ. ગોલકીપરના હાથ અને પગની ક્રિયાઓ ઝડપી અને ચપળ હોવી જોઈએ.



9.6 ગોલ કીપિંગ

હૅન્ડબૉલ રમતના સામાન્ય નિયમો :

1. દરેક ટુકડીમાં કુલ 12 ખેલાડીઓ હોય છે. જેમાં 7 રમતમાં અને 5 અવેજી ખેલાડીઓ હોય છે. 7 ખેલાડીઓ પૈકી 1 ગોલકીપર હશે. ટુકડીના બધા ખેલાડીઓના ગણવેશ એક સમાન અને ગોલકીપરનો ગણવેશ અલગ હશે.
2. રમત શરૂ કરવા દરેક ટુકડીમાં ઓછામાં ઓછા 5 ખેલાડીઓ (જેમાં 1 ગોલકીપર હશે) મેદાન પર હાજર હોવા જોઈએ.
3. રમતની શરૂઆત બે ટુકડી વચ્ચે સિક્કા ઉછાળથી થશે. સિક્કા ઉછાળમાં વિજેતા ટુકડી મેદાન અથવા થ્રો-ઑફની પસંદગી કરશે.
4. રમતની શરૂઆત પંચની વિસલની સંજ્ઞા મળતાં મધ્યરેખા પરથી 'થ્રો-ઑફ' દ્વારા થશે. આ સમયે દરેક ખેલાડી પોતાના અર્ધ મેદાનમાં હોવા જોઈએ. થ્રો-ઑફ લેનાર ખેલાડીથી પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડીઓ ઓછામાં ઓછા 3 મીટર દૂર રહેશે.
5. રમતનો સમય ભાઈઓ - બહેનો માટે 30 મિનિટનો એક એવા બે અર્ધભાગમાં વહેંચાયેલો રહેશે, 30-10-30 મિનિટ. બે અર્ધસમય વચ્ચે 10 મિનિટનો વિરામ રહેશે.

6. ખેલાડી દડાને વધુમાં વધુ ત્રણ સેકન્ડ સુધી પકડી રાખી શકશે.
7. ખેલાડી દડો પકડી વધુમાં વધુ ત્રણ કદમ ભરી શકશે.
8. ગોલ સ્તંભની વચ્ચેથી તથા આડા ક્રોસબારની નીચેથી બોલ પસાર થાય તો 'ગોલ' થયો ગણાશે.
9. નિર્ધારિત સમયને અંતે જે ટુકડીના ગોલની સંખ્યા વધુ હશે તે ટુકડી વિજેતા જાહેર થશે.
10. સમયના અંતે બન્ને ટુકડીના ગોલની સંખ્યા સરખી હોય તો વિજેતા નક્કી કરવા માટે 5 - 5 મિનિટના બે અર્ધસમય આપવામાં આવશે. બે અર્ધ સમય વચ્ચે 1 મિનિટનો વિરામ અપાશે. આ વધારાનો સમય આપવા છતાં ગુણ સરખા રહે તો પાંચ મિનિટનો વિરામ આપી ફરી પાંચ - પાંચ મિનિટના બે વધારાના સમય આપવામાં આવશે.
11. ઘૂંટણથી નીચેના ભાગ પર દડાનો સ્પર્શ થશે તો નિયમ ભંગ ગણાશે.
12. 'ગોલ-થ્રો' દ્વારા ફેંકાયેલા દડાને અન્ય ખેલાડી ન રમે ત્યાં સુધી ફરીથી ગોલકીપર દડાને રમી શકશે નહીં.
13. ગોલકીપર કોઈ પણ કોર્ટ-પ્લેયરના બદલે કોર્ટ-પ્લેયર તરીકે રમી શકશે અને કોર્ટ-પ્લેયર ગોલકીપર બની શકશે પરંતુ આ ફેરફારની જાણ ગુણલેખક અને સમય પંચને કરવાની રહેશે. તથા પોતાનો ગણવેશ બદલવાનો રહેશે.
14. દડો બાજુ રેખા પસાર કરી મેદાન બહાર જાય ત્યારે વિરોધ પક્ષના ખેલાડીને 'થ્રો-ઈન' આપવામાં આવશે.
15. જ્યારે દડો ગોલ બહારથી ગોલ રેખા પસાર કરી મેદાન બહાર જાય ત્યારે 'ગોલ-થ્રો' આપવામાં આવશે.
16. રમતમાં એક જ સમયે બન્ને ટુકડીના ખેલાડીઓ એક સાથે નિયમભંગ કરે ત્યારે પંચ 'રેફરી-થ્રો' આપશે. જે જગ્યાએ ભૂલ થઈ હશે તે જગ્યાએ કોર્ટરેફરી દ્વારા દડાને જમીન પર કાટખૂણે પછાડી રમતમાં મૂકવામાં આવશે. રેફરી-થ્રો દરમિયાન કોઈ ખેલાડી નિયમભંગ કરશે તો વિરોધ પક્ષને 'મુક્ત ફેંક' આપવામાં આવશે.
17. નીચેના સંજોગોમાં 'પેનલ્ટી થ્રો' આપવામાં આવશે.
    (a) ગોલ થવાનો હોય તેવી તકને મેદાનમાં કોઈ પણ ભાગમાં નિયમભંગ કરી અટકાવવામાં આવે ત્યારે,
    (b) આક્રમણ કરનાર ખેલાડી પાસે દડો હોય અને તેના પર બચાવ કરનાર પક્ષનો કોઈ કોર્ટ-પ્લેયર લાભ લેવાના ઈરાદે ગોલ પ્રદેશમાં પ્રવેશે ત્યારે.
    (c) જ્યારે કોર્ટ-પ્લેયર પોતાના ગોલ પ્રદેશમાં ઊભેલા ગોલકીપર તરફ ઈરાદાપૂર્વક દડો ફેંકે ત્યારે.
18. પેનલ્ટી થ્રો કર્યા પછી જ્યાં સુધી દડો ગોલકીપર કે ગોલને અડકે નહીં, ત્યાં સુધી કોઈ ખેલાડી દડાને રમી શકશે નહીં.
19. પેનલ્ટી થ્રો લેવાના સમયે બચાવપક્ષના ખેલાડીઓ દડો હાથમાંથી છૂટે તે પહેલા મુક્ત ફેંક રેખાને પસાર કરશે તો ભૂલ ગણાશે અને આવી ભૂલ માટે જો દડો ગોલમાં ગયો હશે તો ગોલ થયેલો ગણાશે. અન્યથા ફરીથી 'પેનલ્ટી થ્રો' આપવામાં આવશે.
20. પેનલ્ટી થ્રો લેવાના સમયે આવી ભૂલ ગોલકીપર કરશે તો પણ ઉપર મુજબ નિર્ણય લેવાશે.

ઉષ્માપ્રેરક તથા કંડીશનીંગ રમતો :

હૅન્ડબૉલ રમતના કૌશલ્યને અનુરૂપ નીચે મુજબની રમતો કરાવી શકાય.

1. ડ્રિબલ રીલે
2. કાંગારુ દોડ રીલે
3. દડા ગબડ રીલે
4. ઝીકઝાક રીલે, ડ્રિબલ
5. બોલ પાસ રીલે
6. લંગડી દોડ રીલે
7. દડામાર રીલે
8. ટાર્ગેટ શૂટિંગ
9. ત્રિપગી દોડ રીલે

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :

1. ચેસ્ટ પાસની ક્રિયા કરી બતાવો.
2. ડ્રિબલિંગ કૌશલ્ય કરી બતાવો.
3. કેચિંગ કૌશલ્યનું નિદર્શન બતાવો.
4. થ્રોઈંગની ક્રિયાનું નિદર્શન કરી બતાવો.
5. બાઉન્સ પાસ કૌશલ્ય કરી બતાવો.

●

10 બૅડમિન્ટન

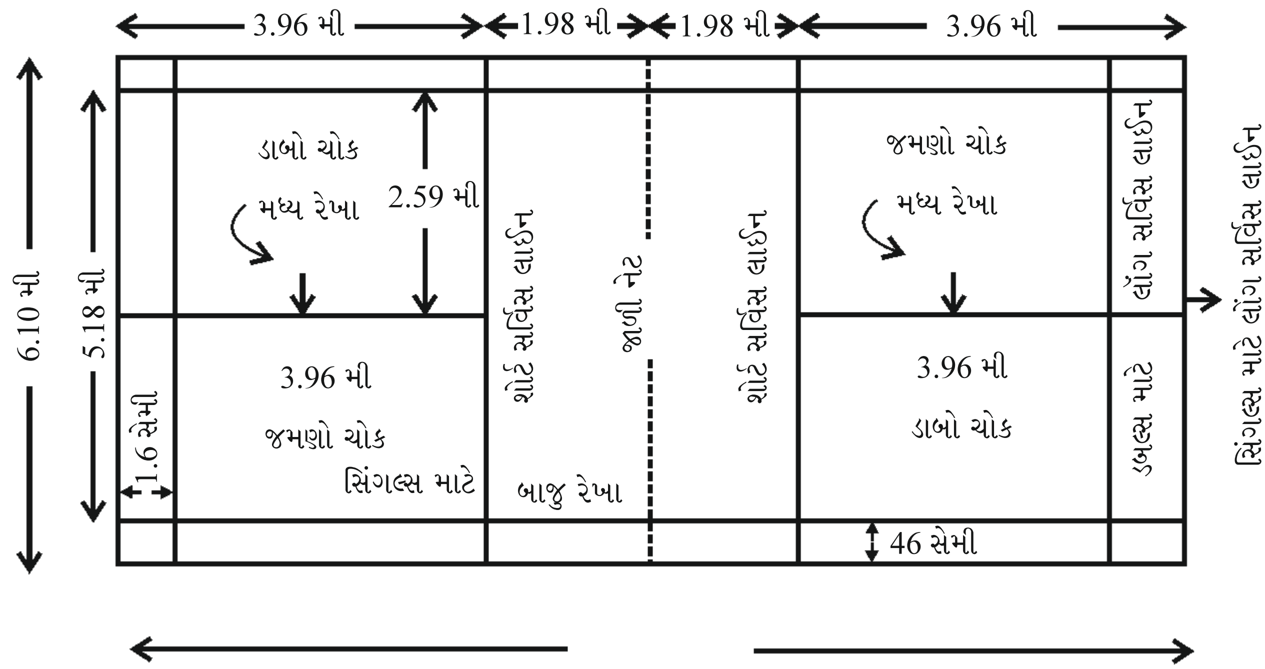
પ્રસ્તાવના :

અંગ્રેજ શાસન દરમિયાન કેટલાક લશ્કરી લોકોએ આ રમત ભારતમાં (પૂણેમાં) શરૂ કરી. આ રમત ભારતમાંથી અંગ્રેજ લશ્કરી અધિકારીઓ સાથે ઇંગ્લૅન્ડ પહોંચી. બૅડમિન્ટ નામની ગ્રામીણ વસાહતમાં બ્યુફોર્ડના ડ્યુકે આ રમતમાં સુધારાવધારા કર્યા હોવાથી આ રમતનું નામ બૅડમિન્ટન આપવામાં આવ્યું હતું.

ભારતમાં શટલ કૉકવાળી રમત પ્રથમ બંગાળમાં શરૂ થયાનું કહેવામાં આવે છે. સને 1934માં અખિલ ભારતીય બૅડમિન્ટન મંડળ સ્થપાયું અને તે જ વર્ષમાં પ્રથમ અખિલ ભારતીય ચેમ્પિયનશીપ યોજવામાં આવી.

આ રમત દ્વારા દરેક ઉંમરની વ્યક્તિ આનંદ માણી શકે છે. સ્ત્રીઓ, પુરુષો આ રમત રમી શકે છે. આ રમતથી ચપળતા, ગતિમેળ, ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ, ઝડપ વગેરે શક્તિઓની કસોટી થાય છે.

બૅડમિન્ટનનું મેદાન :

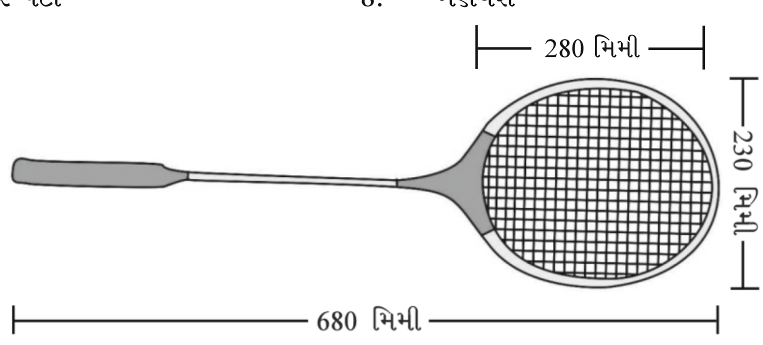


10.1 બૅડમિન્ટનનું મેદાન

સાધનો :

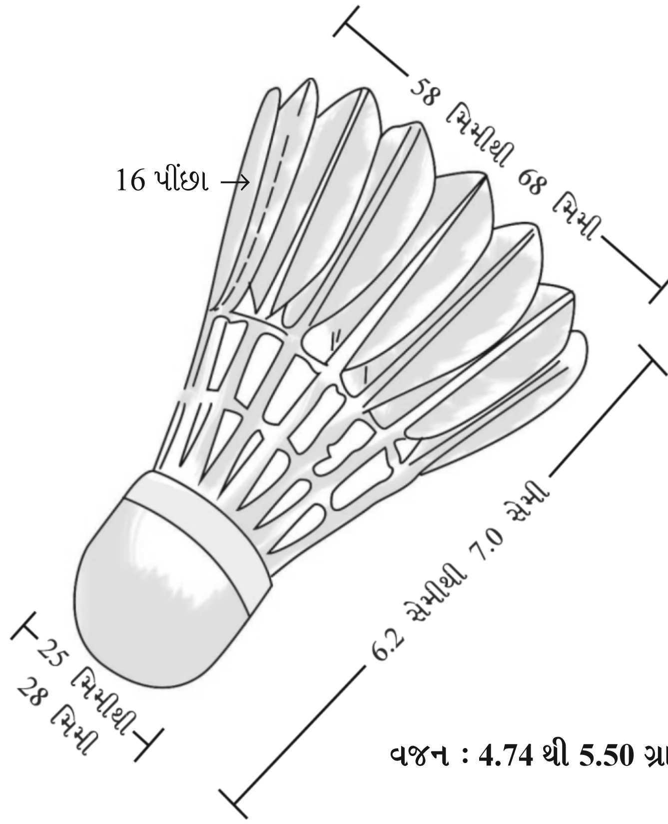
1. બૅડમિન્ટન રૅકેટ
2. શટલકૉક
3. પોલ (થાંભલાં)
4. નેટ
5. ગુણપત્રક
6. ટૅબલ-ખુરશી
7. પ્રાથમિક સારવાર પેટી
8. ગણવેશ

બૅડમિન્ટન રૅકેટ :



10.2 બૅડમિન્ટન રૅકેટ

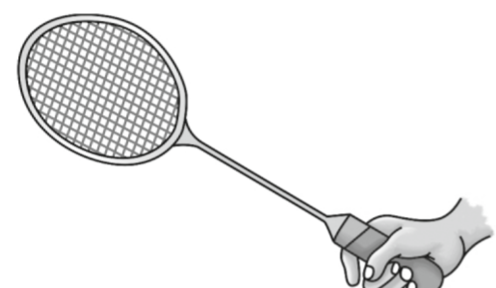
શટલકૉક :



10.3 શટલકૉક

બૅડમિન્ટન રમતનાં કૌશલ્યો :

1. રૅકેટ પકડવાની વિવિધ પકડ (ગ્રિપ) :



10.4 ફોરહૅન્ડ ગ્રિપ

(i) ફોરહૅન્ડ (ગ્રિપ) પકડ : હથેળી રૅકેટના હૅન્ડલના છેડાને અડકે તેમ તથા આંગળીઓ સાધારણ ખુલ્લી રાખવી, અંગૂઠો અને પ્રથમ આંગળીનો ઉપરથી ઊંધો 'V' આકાર બને તે રીતે પકડ લેવી જોઈએ. પકડ સખત છતાં મુક્ત હોવી જોઈએ. રૅકેટ પર અંગૂઠો, પ્રથમ આંગળી અને છેલ્લી આંગળીના દબાણથી કાબૂ રાખવો.

(ii) બૅકહૅન્ડ ગ્રિપ (શટલકોક ગ્રિપ) : આ રીતની પકડમાં રૅકેટને ફોર હૅન્ડ ગ્રિપમાંથી થોડું જમણી તરફ શરીરથી દૂર જાય તેમ વળાંક અપાય છે. આ વખતે અંગૂઠો રૅકેટના હાથાની ચપટી બાજુ આવે છે. બૅડમિન્ટનની રમત દરમિયાન રૅકેટ ઉપરની પકડ સખત છતાં કાંડાના હલનચલનને આધારે મુક્ત હેરફેર થઈ શકે તેવી હોવી જોઈએ. ખેલાડીએ રૅકેટ પર અંગૂઠો, પ્રથમ આંગળી અને છેલ્લી આંગળીના દબાણથી કાબૂ રાખવો જરૂરી ગણાય છે.

10.5 બૅકહૅન્ડ ગ્રિપ

(iii) મલ્ટિપરપઝ ગ્રિપ : આ ગ્રિપમાં રૅકેટ એવી રીતે પકડાય છે કે ખેલાડી આ ગ્રિપમાં બેકહેન્ડ અને ફોરહેન્ડ બંને પ્રકારના સ્ટ્રોક રમી શકે છે.

10.6 મલ્ટિપરપઝ ગ્રિપ

2. શટલ પકડવાની વિવિધ ગ્રિપઃ

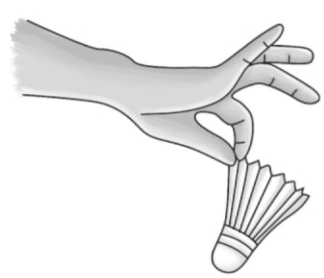
(i) બેઝ હોલ્ડ ગ્રિપ : આ પકડમાં શટલકોકને બેઝમાંથી પકડવામાં આવે છે.

´10.7 બેઝ હોલ્ડ ગ્રિપ

(ii) મિડ ગ્રિપ : આ પકડમાં શટલકૉકને વચ્ચે એટલે કે મધ્યમાંથી પકડવામાં આવે છે.

10.8 મિડ ગ્રિપ

(iii) ફેધર ગ્રિપ : આ પકડમાં શટલકૉકને પીંછા એટલે કે ફેધરથી પકડવામાં આવે છે.



10.9 ફેધર ગ્રિપ

3. સર્વિસ : બૅડમિન્ટમાં સર્વિસના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર હોય છે :

(i) ફોરહૅન્ડ હાઈ સર્વિસ

(ii) ફોરહૅન્ડ લો સર્વિસ

(iii) બૅકહૅન્ડ લો સર્વિસ

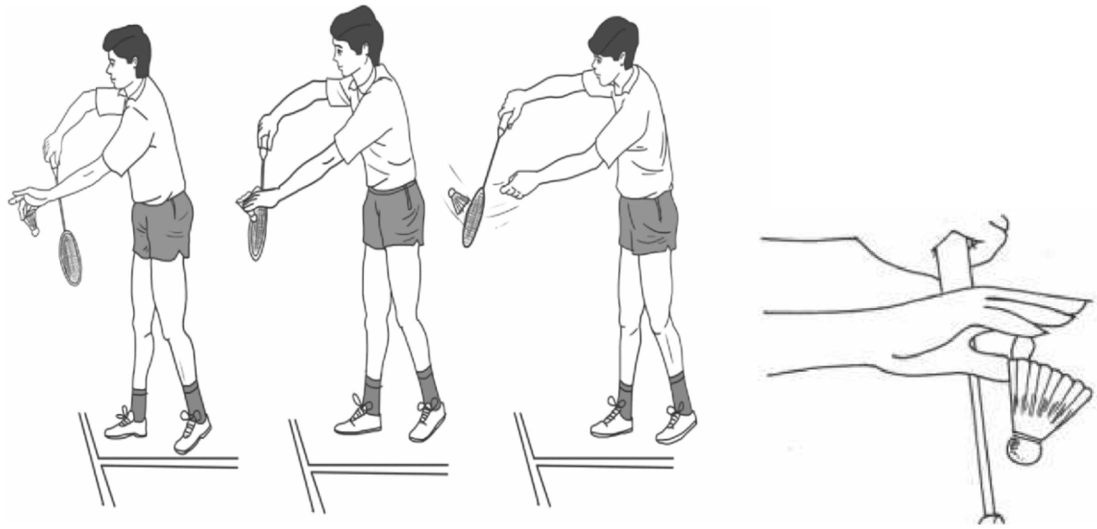
(i) ફોરહૅન્ડ હાઈ સર્વિસ : આ સર્વિસ કરતી વખતે સ્ટાન્સની સ્થિતિ એવી રહેશે કે જમણા હાથના ખેલાડીનો ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ રહે છે. શરીરનું વજન પાછળના પગ ઉપર રહેશે. ડાબા પગના પંજાની દિશા સામેના ખેલાડીની તરફ રહેશે. શટલકૉક મિડ ગ્રિપ સાથે ડાબા હાથથી પકડાય છે. જમણા હાથમાં રૅકેટ હોય છે અને પગમાંના અંતરથી જોલો લેવામાં આવે છે અને શરીરના વજનને જમણા પગથી ડાબા પગ ઉપર લાવી શટલને સામેની તરફ ઊંચાઈ પર મારવામાં આવે છે. તે સંપૂર્ણ પ્રક્રિયાને ફોરહૅન્ડ હાઈ સર્વિસ કહેવામાં આવે છે. તથા રૅકેટ ફોરહૅન્ડ ગ્રિપ દ્વારા પકડવામાં આવે છે.

10.10 ફોરહૅન્ડ હાઈ સર્વિસ

(ii) ફોરહૅન્ડ લો સર્વિસ : આ સર્વિસ કરતી વખતે સ્ટાન્સની સ્થિતિ ફોરહૅન્ડ હાઈ સર્વિસ જેવી જ રહેશે અને સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા ફોરહૅન્ડ હાઈ સર્વિસ જેવી જ હોય છે. ફક્ત ઝોલો જે હાઈ સર્વિસમાં ખભાની સમાંતર પાછળની બાજુથી આવે છે, તેની જગ્યા સામેની બાજુથી આવવાનું રહે છે. શટલકૉક પકડવાની ગ્રિપ મધ્ય ગ્રિપ અથવા બેઝ હોલ્ડ ગ્રિપ હોઈ શકે છે અને રૅકેટ પકડવાની ગ્રિપ ફોરહૅન્ડ ગ્રિપ અથવા શેકહૅન્ડ ગ્રિપ હોઈ શકે છે. શટલકૉકને ધીમેથી સામેની બાજુ મારવામાં આવે છે અને શટલકૉક શોર્ટ સર્વિસ લાઈનની નજીકમાં પડશે.

10.11 ફોરહૅન્ડ લો સર્વિસ

(iii) બૅકહૅન્ડ લો સર્વિસ : આ સર્વિસ કરતી વખતે સ્ટાન્સની સ્થિતિ એવી રહેશે કે જમણા હાથના ખેલાડીનો જમણો પગ આગળ અને ડાબો પગ પાછળ રહેશે. રૅકેટ પકડવાની ગ્રિપ બેકહૅન્ડ ગ્રિપ રહેશે અને શટલ પકડવાની ગ્રિપ ફેધર (પીંછા) ગ્રીપ રહેશે. રૅકેટનો ઝોલો છાતી તરફથી આવશે અને શટલને ધીમેથી સામેની બાજુ મારવામાં આવશે અને શટલકૉક વિપક્ષી ખેલાડીનો શૉટ સર્વિસ લાઈનની નજીકમાં પડશે અને શરીરનું વજન આગળ એટલે જમણા પગ ઉપર રહેશે.



10.12 બૅકહૅન્ડ લો સર્વિસ

4. સ્મૅશ :

આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ ગુણ મેળવવા માટે કરવામાં આવે છે અને તેને આક્રમક શૉટ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. સ્મૅશ મારતી વખતે રૅકેટ શટલકૉકને ફટકારવા માટે ઉપરથી નીચેની બાજુ ઝડપથી સીધું લાવવામાં આવે છે અને શટલકૉકનો સંપર્ક રૅકેટના મધ્ય ભાગમાંથી થાય છે અને શટલકૉક બહુ ઝડપથી વિપક્ષના મેદાનમાં પડે છે. સામાન્યતઃ સ્મૅશ મારતી વખતે ખેલાડીનો જમણો પગ પાછળની બાજુ અને ડાબો પગ આગળની બાજુ હોય છે અને રૅકેટની શટલકૉકની સાથે સંપર્ક થયા પછી રૅકેટ ફોલો થ્રુમાં નીચેની તરફ જાય છે. સ્મૅશ અને બેકહૅન્ડ સ્મૅશ તેના પણ બે પ્રકાર હોય છે : સ્મૅશ વિધાઉટ જમ્પ અને સ્મૅશ વિથ જમ્પ. સ્મૅશ મારતી વખતે રૅકેટને ગ્રિપ ફૉરહૅન્ડ અથવા બેકહૅન્ડ ગ્રિપ હોઈ શકે છે.

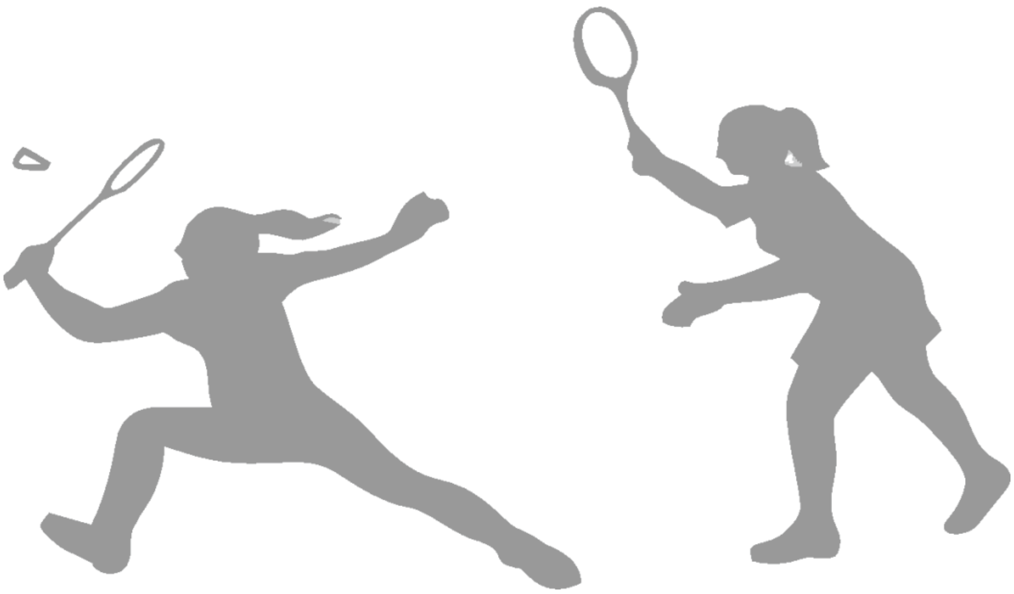
10.13 સ્મૅશ

5. સ્ટ્રોક :

(i) ફૉરહૅન્ડ સ્ટ્રોક :

આ સ્ટ્રોક બિલકુલ સ્વાભાવિક અને સરળ છે. જમણા હાથે રમનાર ખેલાડી જમણી બાજુના શટલને રમે કે ડાબોડી ખેલાડી ડાબી બાજુના શટલને રમે ત્યારે ફૉરહૅન્ડ સ્ટ્રોક બને છે.

બૅડમિન્ટન રમતમાં આ કૌશલ્ય સૌથી સરળ છે અને સૌથી વધુ ઉપયોગ થાય છે. આ પ્રકારના કૌશલ્યમાં જે હાથમાં રૅકેટ પકડ્યું હશે, તેનાથી વિરુદ્ધ પગ આગળ રહેશે. બીજો પગ પાછળ રહેશે. શરીરનું વજન પાછળના પગ ઉપર રાખીને રૅકેટ પકડેલા હાથને ખભાથી થોડો ઉપર લઈ જઈ સમતુલન જાળવી રૅકેટવાળા હાથથી પૂરી તાકાતથી શટલકૉકને ફટકારવામાં આવે છે અને રૅકેટને કાંડામાંથી જમીન તરફ લઈ જઈ આખી પ્રક્રિયા પૂરી કરવામાં આવે છે.

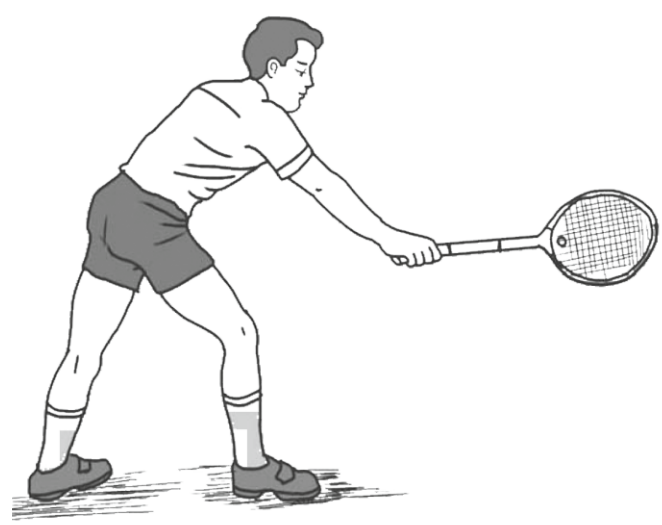


10.14 ફૉરહૅન્ડ સ્ટ્રોક

(ii) બેકહૅન્ડ સ્ટ્રોક :

જમણા હાથે રમનાર ખેલાડીના ડાબા હાથ તરફ શટલ કોક આવે અને ડાબોડી ખેલાડીના જમણા હાથ તરફ આવે ત્યારે બેકહૅન્ડ સ્ટ્રોકનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ સ્ટ્રોક ઘણો મુશ્કેલ હોય છે. આ સ્ટ્રોક ઉપર પ્રભુત્વ મેળવવા ઘણા મહાવરાની જરૂર હોય છે.

જમણા પગને ડાબી તરફની બાજુરેખાની દિશામાં આગળ મૂકવો અને પછી તરત જ ખભા અને રૅકેટને પાછળની બાજુ ઝોલાથી લઈ જવા. ત્યારબાદ કાંડા અને રૅકેટને શટલ તરફ લઈ જવાની ગતિ થવી જોઈએ. ખેલાડી શટલથી દૂર હોવો જોઈએ. એ આવશ્યક બાબત છે. આથી હાથ લંબાવીને શટલને રૅકેટ સાથે મેળવવાનું સરળ બને છે. કાંડાનો જર્ક ઝટકો (ધક્કો) એવો હોવો જોઈએ જે સ્ટ્રોક પછીની હાથની ગતિ કાબૂમાં લઈ શકાય. કાંડામાંથી સ્ટ્રોકને પૂરતી તાકાત મળે તે માટે મહાવરો જરૂરી બને છે.

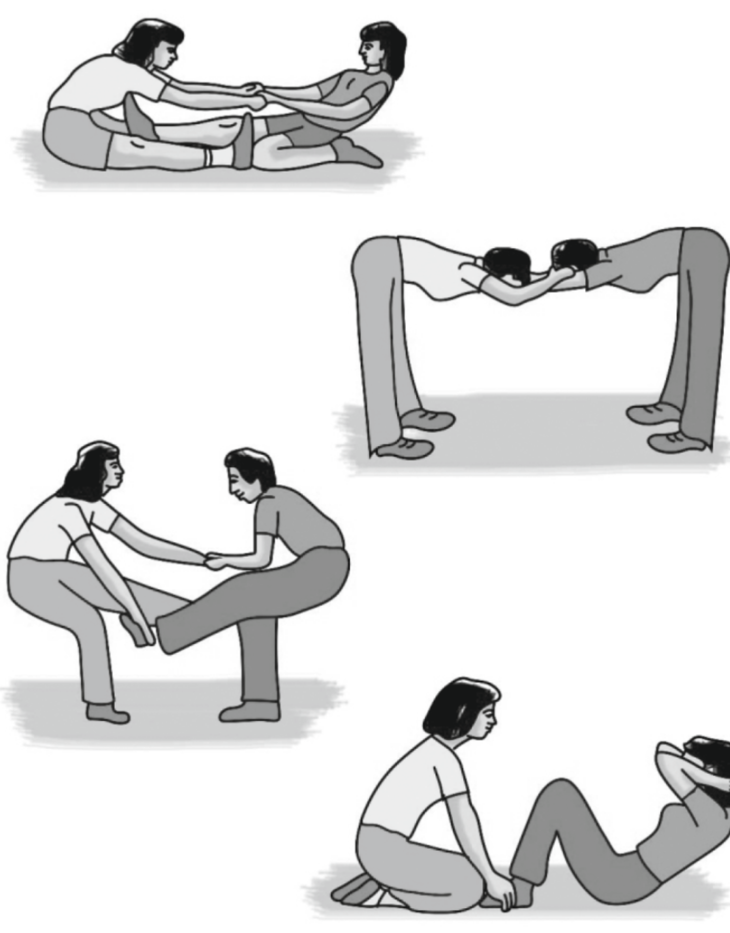


10.15 બેકહૅન્ડ સ્ટ્રોક

રમતના સામાન્ય નિયમો :

1. બૅડમિન્ટનની રમત સિંગલ્સ, ડબલ્સ અને મિક્સ (ડબલ્સ) ભાઈઓ અને બહેનોથી રમાય છે.
2. પક્ષો અને દાવ : આ રમતમાં દરેક પક્ષે એક એક (સિંગલ્સ) અથવા બે-બે (ડબલ્સ) ખેલાડીઓ રહેશે. રમતની શરૂઆત સિક્કો ઉછાળીને અથવા રૅકેટ દ્વારા ટૉસથી કરવામાં આવશે. ટૉસ જીતનારે મેદાનની અથવા પ્રથમ સર્વિસ કરવાની પસંદગી કરી શકશે. દરેક દાવમાં જે પક્ષ જીતશે તે પક્ષનો કોઈ પણ ભિલ્લુ (સાથી ખેલાડી) સર્વિસથી નવી રમતની શરૂઆત કરશે.
3. બૅડમિન્ટનની રમતમાં બૅસ્ટ ઑફ થ્રીની રમત રમાય છે. એક સેટમાં 21 ગુણ હોય છે. જો બંને ખેલાડીના 20 - 20 ગુણ સરખા થાય તો બે ગુણનો તફાવત પ્રથમ મેળવે તે ખેલાડી વિજેતા બને છે. દા.ત. 21 - 23. જો બંને ખેલાડીના 29 - 29 ગુણ થાય તો જે ખેલાડી પ્રથમ 30 ગુણ મેળવે તે વિજેતા બને છે.
4. જો દાવ લેનાર રૅકેટથી શટલકૉક મારવા જાય અને શટલકૉક રૅકેટને અથડાયા વિના નીચે પડી જાય તો તે ભૂલ ગણાશે.
5. સર્વિસ લેનારના શૂન્ય ગુણ હોય અથવા બેકી સંખ્યામાં ગુણ હોય, ત્યારે તે જમણા ચોકમાંથી સર્વિસ ઝીલવામાં આવશે. જો એકી સંખ્યામાં ગુણ હોય તો ડાબા ચોકમાંથી સર્વિસ લેશે તથા તે સર્વિસ ડાબા ચોકમાંથી ઝીલવામાં આવશે.
6. દરેક સર્વિસ વખતે જો ગુણ નોંધાશે તો બંને પક્ષના ખેલાડીઓ પોતાના ચોકમાં બદલાશે.
7. સર્વિસ લેનાર પક્ષ પૈકી જો કોઈ ખેલાડી ભૂલ કરશે તો સર્વિસ જશે અને સામા પક્ષનો ખેલાડી ભૂલ કરશે તો સર્વિસ લેનાર પક્ષને ગુણ મળશે.
8. બૅડમિન્ટન હૉલમાં રમાતી રમત છે. હૉલની છતની ઊંચાઈ ઓછામાં ઓછી 7.6 મીટર હોવી જોઈએ.
9. રમત દરમિયાન મેદાનની રેખાઓ ઉપર પડેલું શટલકૉક મેદાનમાં પડ્યું છે એમ ગણાશે.
10. ચાલુ રમતમાં ખેલાડીના શરીરનું કોઈ પણ અંગ, રૅકેટ કે તેનાં કપડાં નેટને અડકે તો તે ખેલાડીની ભૂલ ગણાશે.
11. સર્વિસ વખતે શટલકૉકને રૅકેટનો ફટકો વાગે નહિ ત્યાં સુધી ખેલાડીના બંને પગ સર્વિસ ચોકની જમીનને અડકેલા રહેશે.

બૅડમિન્ટનની ઉષ્માપ્રેરક કસરતો :



બૅડમિન્ટનની ખાસ કસરતો :

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :

1. સર્વિસ કૌશલ્ય કરી બતાવો.
2. બૅકહૅન્ડ લો સર્વિસ કરી બતાવો.
3. સ્મૅશ કૌશલ્ય કરી બતાવો.
4. શટલકૉક પકડવાની મિડ ગ્રિપ કરી બતાવો.
5. બૅકહૅન્ડ ગ્રિપ બતાવો.

શિક્ષકો માટે સૂચના

- રમત રમાડતાં પહેલાં વિદ્યાર્થીઓને ઉષ્માપ્રેરક અને જરૂરી કસરત કરાવવી.
- વિદ્યાર્થીઓને મેદાન રચના વિશે ખ્યાલ આપવો.
- વિદ્યાર્થીઓને શીખેલા કૌશલ્યના ઉપયોગથી રમતનો મહાવરો કરાવવો અને રમત દરમિયાન કૌશલ્યના ઉપયોગને ધ્યાનમાં લઈ મૂલ્યાંકન કરવું.
- બૅડમિન્ટન સ્પર્ધાનું આયોજન કરવું.

●

11 જિમ્નેસ્ટિક્સ

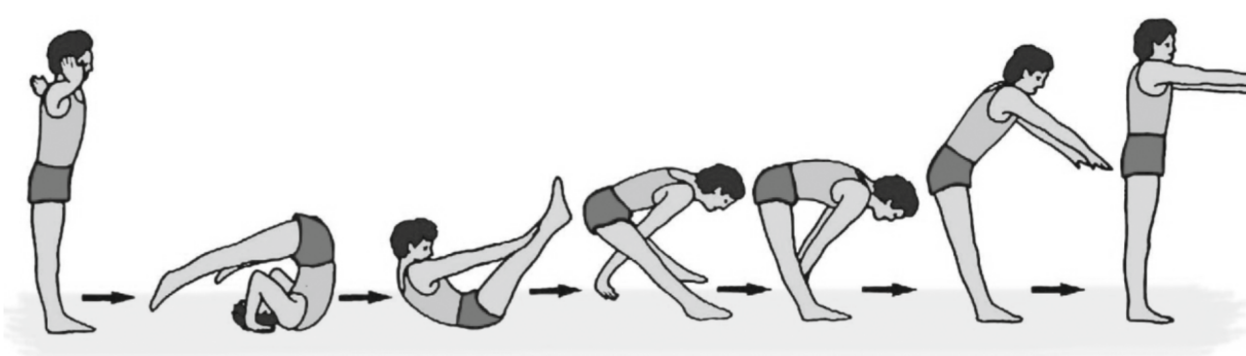
પ્રસ્તાવના :

જિમ્નેસ્ટિક્સએ ગ્રીક શબ્દ 'જિમ્નોસ' ઉપરથી ઉતરી આવેલો છે. તેનો અર્થ શરીરને વધુ બળવાન અને કાર્યક્ષમ બનાવવા માટેની કસરતો એવો થાય છે. શરીરની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના માધ્યમથી શરીર માટે જરૂરી એવા ગત્યાત્મક પરિબળોનો વિકાસ થાય છે. ચપળતા, નમનિયતા, ગતિમેળ, શક્તિ, ઝડપ, એકાગ્રતા, સમતોલન અને તાલગતિ જેવી બાબતોને અસરકારક બનાવી શકાય છે. જિમ્નેસ્ટિક્સના કૌશલ્યો કરાવતા પહેલા વિવિધ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો કરાવવી ખૂબજ જરૂરી છે.

સાધનો : જિમ્નેસ્ટિક્સ મેટ.

1. ફોરવર્ડરોલ ટુ સ્ટ્રેડલ :

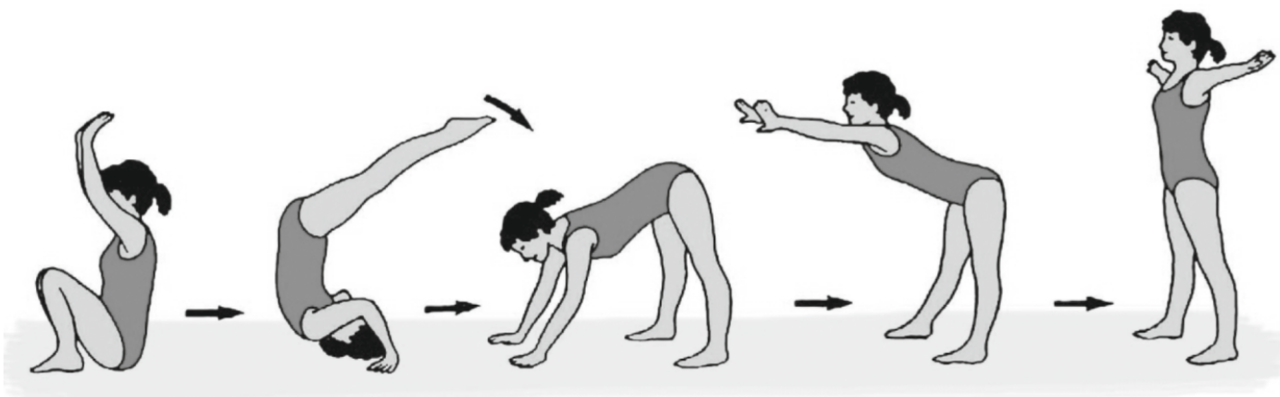
સૌપ્રથમ અગાઉ શીખેલ ફોરવર્ડ રોલ કૌશલ્યનું એક આવર્તન કરવું. ત્યારબાદ બીજો રોલ કરતાં પીઠનો ભાગ મેટને અડતાની સાથેજ ઉપરથી બન્ને પગને ખોલી મેટની આજુબાજુ ગોઠવવા, સાથે પગ તથા હાથ પર વજન રાખવું. હવે કોણીમાંથી હાથ સહેજ વાળવા, પગથી ધક્કો આપવો, હાથ પર વજન આપી આગળ તરફ ફરીથી ક્રમશઃ ખભા, કમર અને હીપ્સનો ભાગ આવે એ રીતે આગળ રોલ કરવો. પંજા ઉપર ઊંચા થઈ ઊભા થવું, નજર સામે, હાથ આગળ સીધા.



11.1 ફોરવર્ડરોલ ટુ સ્ટ્રેડલ

2. બેકવર્ડરોલ ટુ સ્ટ્રેડલ :

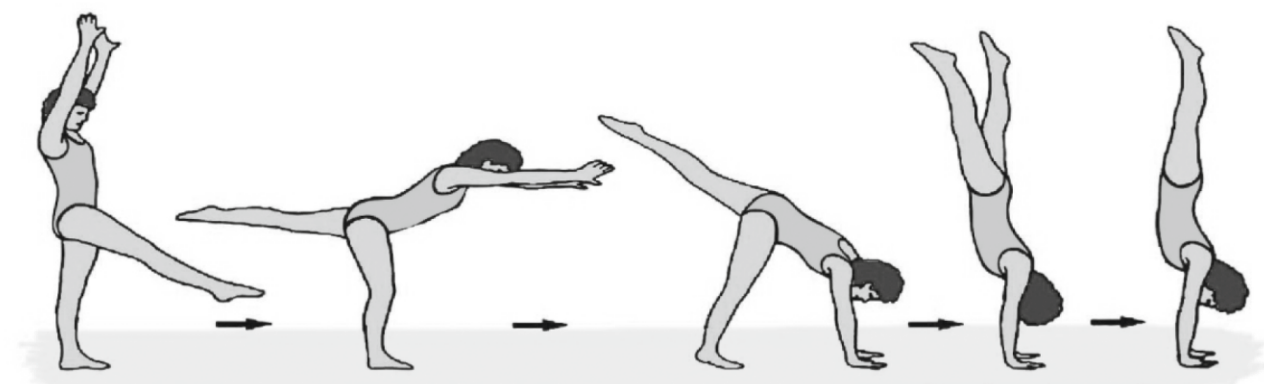
સૌપ્રથમ બેકવર્ડ રોલ કૌશલ્યનું એક આવર્તન કરવું. ત્યારબાદ બીજો રોલ કરતાં પીઠનો ભાગ મેટને અડકે કે તરત જ બન્ને પગ ઘૂંટણ વાળ્યા સિવાય પગ મેટની આજુબાજુ ગોઠવવા, હાથ પર વજન આપવું. હવે બન્ને હાથ જ્યાં છે તેના કરતા સહેજ પાછળ તરફ (બન્ને પગની વચ્ચેથી પાછળ તરફ) ગોઠવવા અને ફરીથી પાછળ તરફ રોલ કરવો. આ વખતે બન્ને પગને પીઠ અડકે કે તરતજ ભેગા કરી પંજા ઉપર ઊતરણ કરવું. પંજા પર ઊંચા થઈ ઊભા થવું, નજર સામે, હાથ આગળ સીધા.



11.2 બેકવર્ડરોલ ટુ સ્ટ્રેડલ

3. હેન્ડ સ્ટેન્ડ :

પગ આગળ પાછળ રાખી બન્ને હાથ ઉપર તરફ લઈ જઈ ઝોલા સાથે આગળના પગથી 30 સેમી થી 45 સેમી આગળ ખભાની સીધમાં બન્ને હાથના પંજા ગોઠવી આગળના પગ પર તથા હાથ ઉપર વજન આપી પાછળના પગને ઉપર તરફ ઝોલો આપી ફક્ત બન્ને હાથ ઉપર વજન આવે એ રીતે બન્ને પગ ઉપર તરફ ઘૂંટણ વાળ્યા સિવાય લઈ જવા. પંજા ઉપર તરફ ખેંચાયેલા, નજર મેટ તરફ નીચે. સમતોલન જાળવવું અને મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

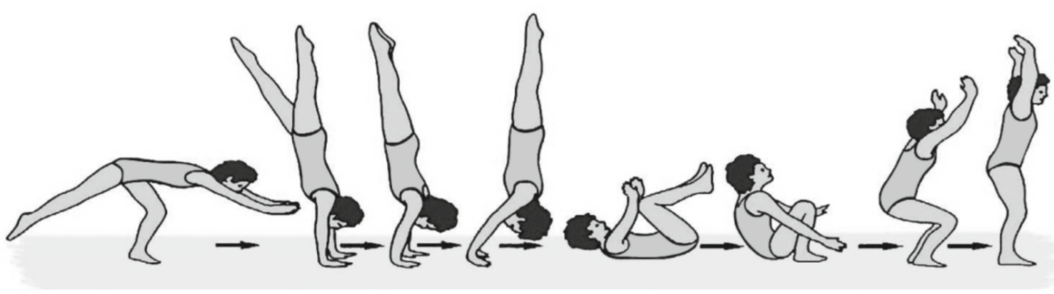


11.3 હેન્ડ સ્ટેન્ડ

નોંધ : આ ક્રિયા દિવાલ કે વિદ્યાર્થીની મદદથી પણ કરી શકાય.

4. હેન્ડ સ્ટેન્ડ એન્ડ રોલ :

ઉપર મુજબ હેન્ડ સ્ટેન્ડની ક્રિયા કર્યા બાદ તુરત જ મૂળ સ્થિતિમાં ન આવતા સીધા હાથને કોણીમાંથી સહેજ વાળી માથાની નીચેના ભાગ (ગરદન) પીઠ, કમર અને હિપ્સ(કૂલા)નો ભાગ આવે એ રીતે આગળ તરફ રોલ કરી ઊભા થવું. પંજા ઉપર ઊંચા થઈ સીધા ઊભા રહેવું. નજર સામે રાખી હાથ ઉપર સીધા રાખવા.



11.4 હેન્ડ સ્ટેન્ડ એન્ડ રોલ

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન :

જિમ્નેસ્ટિક્સના કૌશલ્યો પ્રાયોગિક ધોરણે પ્રયોજવા.

કૌશલ્યોના પ્રાયોગિક કાર્ય વેળાએ શિક્ષકની હાજરી જરૂરી છે.

●

12 ધ્વજવંદન વિધિ પ્રોટોકોલ સહિત

E1T2A3

પ્રસ્તાવના

ભારતનો રાષ્ટ્રધ્વજ ભારતના લોકોની આશાઓ અને આકાંક્ષાઓના પ્રતિકરૂપ છે. રાષ્ટ્રધ્વજ આપણું રાષ્ટ્રીય પ્રતિક છે. છેલ્લા સાત દશકામાં અનેક લોકો અને સશસ્ત્ર સૈનિકોએ ત્રિરંગાને પૂર્ણ ગૌરવથી લહેરાવવા માટે પોતાના જીવનનું બલીદાન આપ્યું છે. શાળા - મહાશાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને ધ્વજવંદન કાર્યક્રમ અંગે માહિતગાર કરવા જરૂરી છે. આગળના ધોરણમાં ધ્વજવંદન કાર્યક્રમમાં રાષ્ટ્રધ્વજની ગડી વાળવા અને બાંધવાની રીત આપણે શીખી ગયા છીએ. અહીં ધ્વજવંદન વિધિ પ્રોટોકોલ સાથે કેમ થાય છે તે અંગે વિગતે અભ્યાસ કરીશું.

ધ્વજ કઈ રીતે ફરકાવવો :

- જ્યારે ધ્વજ ફરકાવીએ ત્યારે કેસરી રંગ ઉપર રહેવો જોઈએ.
- સભાઓમાં રાષ્ટ્રધ્વજ વક્તાઓની પાછળ તેમજ તમામ સભ્યો અને સજાવટથી ઉપર રહેવો જોઈએ.
- રાષ્ટ્રધ્વજ કરતાં કોઈ પણ ધ્વજ અથવા પતાકા ઊંચા ના હોવા જોઈએ. સાથોસાથ ફરકતા ધ્વજ ઉપર કોઈ પ્રતિકો ફૂલમાળા હાર તેમજ અન્ય વસ્તુ ન હોવા જોઈએ.

શાળાઓમાં ધ્વજવંદન કરવાની રીત :

ધ્વજવંદન સમારોહ પૂર્ણ ગૌરવ અને શિસ્તબદ્ધ રીતે યોજવો જોઈએ. ધ્વજવંદન સમારોહ વખતે નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ.

આમંત્રિત તથા દર્શકો માટેનું સ્ટેજ સામાન્ય રીતે વચ્ચે હોવું જોઈએ. ધ્વજવંદન કરવાનું હોય તેની એક બાજુએ હોવું જોઈએ. મહેમાનોના સ્ટેજની જમણી તરફ ધ્વજ 12 થી 15 ફૂટ ઊંચો ફરકાવવો જોઈએ. ધ્વજ સ્તંભની ફરતાં 5 થી 8 ફૂટની ગોળાઈ દર્શાવવી જોઈએ. ધ્વજ રક્ષકે તેનું સ્થાન ધ્વજ સ્તંભની ગોળાઈની બાજુએ રાખવું જોઈએ. (આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ)

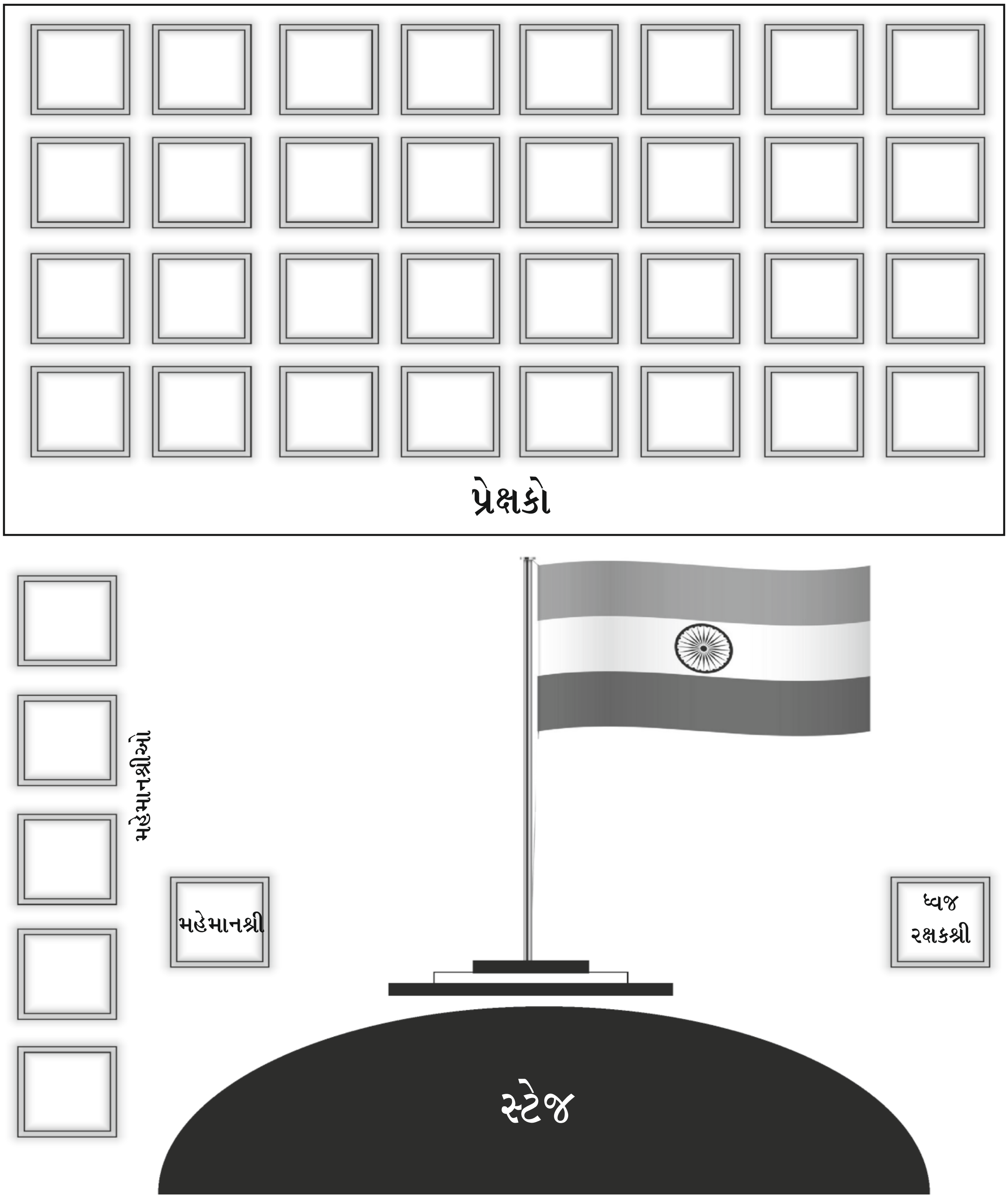
મુખ્ય મહેમાનની બેઠક અને કાર્યક્રમની પ્રસ્તુતિ :

ધ્વજ રક્ષક અને મહેમાનશ્રીનું સ્થાન આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે હોવું જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓને વર્ગ પ્રમાણે ગોઠવવા જોઈએ. ધ્વજપોલની પ્રથમ હરોળનું અંતર 15 થી 20 ફૂટ અથવા જરૂર જણાય તો વધુ હોવું જોઈએ. રાષ્ટ્રધ્વજ યોગ્ય રીતે વાળેલો તેમજ દોરીથી બાંધેલો હોવો જોઈએ. મુખ્ય મહેમાનના આગમન સમયે શાળા કે મહાશાળાના વડાએ તેમને સુયોગ્ય માન સહિત બેઠક તરફ અથવા તેમના સ્થાન તરફ દોરી જવા જોઈએ.

ધ્વજરક્ષકે (ટુકડીના નેતા) લોકોનું ધ્યાન દોરવું જોઈએ, પછી મુખ્ય મહેમાન તરફ કૂચ કરવી તેમજ તેમને સલામ ભરી ધ્વજ ફરકાવવા માટે વિનંતી કરવી જોઈએ. ત્યારબાદ તેમને ધ્વજપોલ તરફ દોરી જવા જોઈએ. શાળા કે કોલેજના વડા (આચાર્ય) પણ મુખ્ય મહેમાનને સાથ આપી શકે છે.

મુખ્ય મહેમાન ધ્વજપોલની પાસે નિશ્ચિત સ્થળે ઊભા રહે પછી ધ્વજ રક્ષકે ધ્વજની દોરીની ગાંઠ છોડવી જોઈએ અન તેનો છેડો મુખ્ય મહેમાનના હાથમાં આપવો જોઈએ કે જેથી તે દોરીને ખેંચતા ધ્વજ ફરકશે. ત્યારબાદ ટુકડીનેતા ધ્વજને સલામી આપશે તેની સાથે મુખ્ય મહેમાન, વિદ્યાર્થીઓ તેમજ દર્શકો સર્વે સલામી આપશે અને થોડા સમય પછી સાવધાનની સ્થિતિમાં લાવી, રાષ્ટ્રગાન માટે હુકમ આપવામાં આવશે. રાષ્ટ્રગાન બાદ ત્રણ નારા લગાવવામાં આવે છે અને પછી યોગ્ય જગ્યાએ સ્થાન લેવામાં આવે છે.

ટુકડી આગેવાને મુખ્ય મહેમાનને પ્રસંગોચિત પ્રવચન કરવા વિનંતી કરવી જોઈએ. મુખ્ય મહેમાનના પ્રવચન બાદ મુખ્ય આગેવાને (આચાર્ય) તેમને માન આપી આભાર માનવો જોઈએ. મુખ્ય મહેમાનની વિદાય બાદ ટુકડી આગેવાને પાછું પોતાનું સ્થાન ગ્રહણ કરવું જોઈએ. તમામ વર્ગ (ક્લાસ) ટુકડીના નેતાને તેની ટુકડીને મેદાનમાં યોગ્ય માર્ચ પાસ્ટના આદેશ આપવો જોઈએ. ત્યારબાદ શાળા કે કોલેજ રાખેલ કાર્યક્રમ રજૂ થાય છે. આ કાર્યક્રમ પૂરો થાય પછી ખૂબ જ શાંતિ અને કોઈ પણ પ્રકારના અવાજ સિવાય ધ્વજ સ્થળ છોડવું કે જેથી ધ્વજવંદન સમારોહની પવિત્રતા જળવાઈ રહે.



શિક્ષક માટે સૂચના

- વિદ્યાર્થીઓને રાષ્ટ્રધ્વજ ફરકાવવાની રીતથી માહિતગાર કરવા.
- શાળામાં ધ્વજવંદન કરવાની રીત વિદ્યાર્થીઓને પ્રાયોગિક રીતે કરી માહિતગાર કરવા.
- શાળામાં રાષ્ટ્રીય તહેવારોની ઉજવણી વખતે મેદાન અંકન કરવામાં વિદ્યાર્થીઓને સહભાગી બનાવવાં.
- શિક્ષક આ કાર્યક્રમની સમજૂતી નિદર્શન પદ્ધતિથી આપશે. આ કાર્યક્રમનો મહાવરો વારંવાર, વિદ્યાર્થીઓ મારફત શાળામાં યોજવો.
- જરૂર જણાય ત્યાં શિક્ષક સૂચના, માર્ગદર્શન આપશે, ક્ષતિ હશે તે સુધરાવશે.

13 કવાયત

પ્રસ્તાવના

કવાયત સાંઘિક પ્રવૃત્તિ છે. શરીર પર કાબૂ મેળવીને શરીરને યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવા માટે, મેદાનમાં કઈ રીતે ઊભા રહેવું, ચાલવું, વર્તવું વગેરે માટે કવાયત જરૂરી છે. કવાયતથી શરીરનો ઉઠાવ આવે છે. છટાદાર અને પ્રભાવશાળી ચાલ બને છે. શારીરિક આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે. આજ્ઞાપાલન સંઘભાવના અને શિસ્ત જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે. રાષ્ટ્રીય સમારંભમાં નિદર્શન માટે ઉપયોગી પ્રવૃત્તિ છે.

ખુલ્લી લાઈન ચલ :

જ્યારે મહેમાનો કવાયતનું નિરીક્ષણ કરવા આવે ત્યારે તેઓ સરળતાથી નિરીક્ષણ કરી શકે તે માટે વર્ગને 'ખુલ્લી લાઈન ચલ'ની સ્થિતિમાં વર્ગની ગોઠવણી કરવામાં આવે છે, મહેમાનોનાં નિરીક્ષણ વખતે વર્ગને 'ખુલ્લી લાઈન ચલ' નો હુકમ આપવામાં આવે છે.

વર્ગને ત્રણ કતારમાં ત્રણ-ત્રણની હરોળમાં ગોઠવવામાં આવે છે. શિક્ષક સાવધાનનો હુકમ આપી વર્ગને સાવધાનની સ્થિતિમાં ગોઠવશે. 'ખુલ્લી લાઈન ચલ' નો હુકમ મળતાં વર્ગની પહેલી કતારના બધા વિદ્યાર્થીઓ 'દો કદમ આગે ચલ'ની ક્રિયા 1-1-2 (એક-એક-દો)ના તાલ સાથે કરશે અને એજ સમયે વર્ગની છેલ્લી એટલે કે ત્રીજી કતારના વિદ્યાર્થીઓ દો કદમ પીછે ચલની ક્રિયા એક-એક-દોના તાલ સાથે કરશે. આ વખતે વચ્ચેની બીજા નંબરની કતારના બાળકો સાવધાનની સ્થિતિમાં સ્થિર ઊભાં રહેશે અને ક્રિયા કરવા માટે એક-એક-દોનો ક્રમ બોલશે.

નિકટ લાઈન ચલ :

મહેમાનો દ્વારા વર્ગ-નિરીક્ષણનું કાર્ય પૂરું થયા પછી વર્ગને ત્રણ કતારની મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા માટે 'નિકટ લાઈન ચલ'નો હુકમ આપતાં વર્ગની પહેલી કતારનાં બધાં બાળકો 'દો કદમ પીછે ચલ'ની ક્રિયા કરશે. જ્યારે ત્રીજી કતારનાં બધાં બાળકો 'દો કદમ આગે ચલ' ની ક્રિયા કરશે.આ વખતે વચ્ચેની બીજા નંબરની કતારના બાળકો સાવધાનની સ્થિતિમાં સ્થિર ઊભાં રહેશે અને ક્રિયા કરવા માટેના એક-એક-દોનો ક્રમ બોલશે.

જગહ પે કદમતાલ :

કવાયતમાં તાલબદ્ધ રીતે જગા પર વારાફરતી પગ પછાડવાની ક્રિયાને 'કદમતાલ' કહેવામાં આવે છે. સાવધાનની સ્થિતિમાં ઊભા હોય ત્યારે કદમતાલનો હુકમ મળતાં ડાબો પગ ઉઠાવી જમીન પર પછાડવો અને જમણા પગને આગળ કાટખૂણે ઊંચો કરવો. આ વખતે પગનો પંજો આગળ તરફ ખેંચેલો રાખવો. 2 વખતે જમણો પગ જમીન પર પછાડવો અને ડાબા પગને આગળ કાટખૂણે ઊંચો કરવો. આમ, ક્રમ 1, 2 બોલતાં અનુક્રમે ડાબો અને જમણો પગ વારાફરતી જમીન પર તાલબદ્ધ રીતે પછાડતાં રહેવું. શરીરને છાતીમાંથી ખેંચેલું રાખવું, ગરદન સીધી ખેંચેલી રાખવી, નજર સામે રાખવી અને બંને હાથની મુઠ્ઠીઓ અડધી વાળેલી રાખવી.

13.1 જગહ પે કદમતાલ

તેજચલ :

14.2 તેજચલ

અગાઉ આપણે એક જગ્યાએ ઊભા રહીને કદમતાલની ગતિ શીખી ગયાં છીએ. આ જ પ્રકારના તાલમાં ચાલવાની ગતિને તેજચલની ક્રિયા કહે છે. તેજચલનો હુકમ આપ્યા પછી એક દો, એક દો કાઉન્ટ બોલવામાં આવે છે.

'તેજચલ'નો હુકમ મળતાં પ્રથમ 'એક' એમ બોલાય છે. ત્યારે બાજુના ચિત્ર મુજબ ડાબા પગને આગળ લઈ તેની એડી જમીનને પહેલાં અડે તે રીતે મૂકવી. જમણા હાથ આગળ ખભાની સીધમાં આવે તેટલો ઊંચો કરવો. ડાબા હાથને પાછળની બાજુ 40° થી 50° ના ખૂણે ઊંચો કરવો.

જ્યારે 'કાઉન્ટ દો' એમ બોલાય ત્યારે જમણો પગ આગળ કાઢી તેની એડી પહેલા જમીનને અડે તે રીતે મૂકવો. ડાબો હાથ આગળ ખભાની સીધમાં આવે તેટલો ઊંચો કરવો અને જમણા હાથને પાછળની બાજુ 40° થી 50° ને ખૂણે ઊંચો કરવો.

પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન : બાળકોને નીચેની ક્રિયાઓ કરાવી મૂલ્યાંકન કરવું.

- ખુલ્લી લાઈન ચલેંગે ..... ખુલ્લી લાઈન ..... ચલ.
- નિકટ લાઈન ચલેંગે ..... નિકટ લાઈન ..... ચલ.
- કદમતાલ કરેંગે ..... કદમ ..... તાલ.
- બાયે સે તેજ ..... ચલ.
- કદમતાલમાં ક્રમ 1 અને 2 ની સ્થિતિ વર્ણવો.

શિક્ષક માટે સૂચના

- રાષ્ટ્રને મજબૂત બનાવવા માટે અનુશાસન એ પાયો છે. કવાયત દ્વારા શિસ્ત અને આજ્ઞાપાલનના ગુણો કેળવાય છે. સંઘભાવના અને સંઘશક્તિનો વિકાસ થાય છે. એ બાળકોને સમજાવવું.

●

S3E6W7

14 પ્રાથમિક સારવાર

કોઈપણ વ્યક્તિ રોગને કારણે કે ઈજા થવાને કારણે અસ્વસ્થ થાય તે સમયે કોઈ સારવાર માટે તાલીમી કે બિનતાલીમી અપ્રશિક્ષિત વ્યક્તિ દ્વારા જે સામાન્ય ઉપાયો પ્રયોજવામાં આવે છે, તેને પ્રાથમિક સારવાર (First-Aid) કહેવામાં આવે છે. આ સારવારનો હેતુ ''હાજર સો હથિયાર'' કહેવતની જેમ હાથ વગા તેમ જ ઓછામાં ઓછા સાધનો વડે ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને યોગ્ય સારવાર મળે ત્યાં સુધીમાં ઓછામાં ઓછું નુકશાન થાય, એટલી તાત્કાલિક વ્યવસ્થા કરવાની હોય છે.

પ્રાથમિક સારવાર સામાન્ય તેમજ તાલીમી કે બિનતાલીમી વ્યક્તિઓ દ્વારા ઓછામાં ઓછા સાધનો વડે કરવામાં આવતો ઉપચાર છે. ક્યારેક સમયસર મળેલી પ્રાથમિક સારવાર જીવનરક્ષક પણ સાબિત થાય છે. પ્રાથમિક સારવાર પશુ પંખીઓને પણ આપી શકાય. પ્રાથમિક સારવાર કેવી રીતે આપવી તેની માહિતી જાણવી જરૂરી છે.

''આકસ્મિક રીતે ઈજા પામેલ મનુષ્યને કે અચાનક બીમારીનો ભોગ બનેલ વ્યક્તિને દાકતરી સારવાર મળી રહે તે પહેલાં આપવામાં આવતી રાહતરૂપ તાત્કાલિક સારવારને પ્રાથમિક સારવાર કહેવામાં આવે છે.''

પ્રાથમિક સારવારમાં તાત્કાલિક સારવારથી વધારે કાંઈ પણ હોવું જોઈએ નહિ. પ્રાથમિક સારવાર દરમિયાન વ્યક્તિએ ધીરજ, ખંત અને હિંમત રાખવા જોઈએ અને પરિસ્થિતિ પ્રમાણે યોગ્ય નિર્ણય લેવા જોઈએ.

અકસ્માત :

શાળામાં અકસ્માત થવાની શક્યતા હોય છે. તેથી શાળામાં અકસ્માત સમયની સારવારની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.

દરેક શાળામાં હવા ઉજાસવાળો એક ઓરડો હોવો જોઈએ. જેમાં, એક પલંગ, ખુરશી, કામળો તથા પ્રાથમિક સારવારના સાધનો અને જરૂરી દવાઓ હોવી જોઈએ.

શાળાના દરેક વિદ્યાર્થીનું ઓળખકાર્ડ હોવું જોઈએ. જેમાં વિદ્યાર્થીની જરૂરી માહિતી, તેના માતા-પિતાનું નામ, સરનામુ, ટેલીફોન નંબર વગેરેની માહિતી હોવી જોઈએ.

દાકતરની ગેરહાજરીમાં પ્રાથમિક સારવાર આપી શકે એવી વ્યક્તિઓ કે વિદ્યાર્થીઓની નોંધ શાળામાં હોવી જોઈએ. પ્રાથમિક સારવાર આપનાર વ્યક્તિની અવલોકન શક્તિ સારી હોવી જોઈએ. પરિસ્થિતિ પ્રમાણે સારવાર આપવાની નિર્ણયશક્તિ હોવી જોઈએ. તે આ કાર્ય માટે તાલીમ પામેલો હોવો જોઈએ. પ્રાથમિક સારવાર દરમિયાન ધીરજ, ખંત અને હિંમત રાખવા જોઈએ.

અકસ્માતથી વ્યક્તિ બેભાન થઈ હોય તો તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં અને આરામદાયક પરિસ્થિતિમાં સુવાડવી જોઈએ. માણસોની ભીડ કરવી નહિ. પવન આવે તેવી વ્યવસ્થા કરવી. બારીબારણાં ખોલી નાખવાં. કૃત્રિમ રીતે પવન આવે તેવી પણ વ્યવસ્થા કરવી, કપડા ભીના હોય તો બદલી નાખવાં. શરીર ઠંડુ પડી ગયું હોય તો ગરમી જાળવવા શાલ કે ધાબળાં ઓઢાડવાં. પગના તળિયામાં સૂંઠ કે બામ જેવો પદાર્થ ઘસવો. ગરમ પાણીથી ભરેલી કોથળી મૂકી શેક કરવો. બેશુદ્ધ દર્દીને બરાબર સમજ્યા વિના સારવાર કરનારે કોઈપણ પ્રકારની દવા કે પ્રવાહી પિવડાવવું નહિ. અકસ્માતમાં ભોગ બનનાર દર્દી માટે સારવાર કરનાર આટલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખશે તો અકસ્માતમાં સારવાર કરનાર ઘણું કરી શકશે.

મચક અથવા મચકોડ :

માનવીના રોજિંદા કાર્યો અથવા રમતગમત જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે શરીરનો સાંધો જ્યારે પોતાની કાર્યશક્તિ કે તેમાં હલનચલનની મર્યાદા કરતા વધારે હલનચલન કરે ત્યારે જે તે સાંધાઓમાં મચકોડ આવે છે. વધારે પડતા ધક્કાથી અજાણે ખાડામાં પગ પડવાથી કે પછડાવાથી હાથ કે પગના વિવિધ સાંધાઓમાં મચકોડ આવી જાય છે. જેમાં

સાંધો આકસ્મિક રીતે પોતાની મર્યાદા કરતાં વધારે પ્રમાણમાં હલનચલન કરતો થઈ જાય છે. મચક આવવાને કારણે સાંધાને સલામત રાખતા અસ્થિબંધનો વધારે ખેંચાઈ જાય છે. અથવા તૂટી જાય છે. સાંધા ઉપરના સ્નાયુબંધનોની કાર્યશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. મચકોડ સામાન્ય રીતે ઘૂંટી, ઘૂંટણ, હાથની કલાઈ અને આંગળીઓમાં આવે છે.

લક્ષણો :

જે સાંધામાં મચકોડ આવેલ હોય ત્યાં દુઃખાવો થાય છે. ઈજા પામેલ સાંધા ઉપર સોજો આવે છે. મચક આવ્યા પછી કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કે જેમાં સાંધાનો ઉપયોગ થતો હોય તેવી ક્રિયા સરળ રીતે થઈ શકતી નથી. વિરૂદ્ધ દિશામાં હલનચલન કરવાથી દુઃખાવો થાય છે. ત્વચા લાલ થઈ જાય છે.

ઉપચાર :

1. મચકોડના લક્ષણો જણાય ત્યારે રમવાનું અથવા કાર્ય કરવાનું બંધ કરીને ઈજાગ્રસ્ત અવયવને આરામ આપવો.
2. મચકોડવાળા સાંધા ઉપર અને થોડીક દૂરની જગ્યાએ ચારે બાજુ બરફ ઘસવો અથવા ઠંડા પાણીના પાટા બાંધવા.
3. ઈજાગ્રસ્ત અવયવને હૃદય કરતાં ઊંચો રાખવો.
4. ઓછામાં ઓછા 48 કલાક સુધી દિવસમાં ત્રણથી ચાર વખત બરફ ઘસવો.
5. બરફ ઘસ્યા પછી ઈજાગ્રસ્ત ભાગને પાટાથી બાંધી રાખવો પાટાને બને ત્યાં સુધી ઠંડા પાણીથી ભીંજવી રાખવો.
6. ઈજાગ્રસ્તે 8 થી 10 દિવસ સંપૂર્ણ આરામ કરવો જરૂરી છે. ત્યારબાદ ધીમે ધીમે હળવી કસરતો કરવી.

દાઝવું :

આ જાતના ઘણા અકસ્માત થાય છે. સળગતા સ્ટવ, નીચા ચૂલા કે સગડી, દીવાની જ્યોત વગેરેથી શરીર પરના કપડાં સળગી જવાના ઘણા બનાવો બને છે. ગરમ પાણી કે દૂધ, ઊકળતું તેલ કે વરાળથી પણ દાઝવાના બનાવો બને છે.

કપડાં સળગે ત્યારે ગોદડું કે ધાબળો, સળગતાં કપડાં પર વીંટાળી આગ ઓલવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ઘણીવાર સળગતી વ્યક્તિ બીજાને બાઝી પડે છે અને બચાવનારને પણ ઈજા કરી બેસે છે. આમ ન બને તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. આગ ઓલવાઈ જાય પછી જો વ્યક્તિ વધુ દાઝી ગઈ હોય તો તુરત હોસ્પિટલમાં ખસેડવાની વ્યવસ્થા કરવી દાઝેલા ભાગ પરથી કપડાં કાઢી નાંખવા. બાકીનાં ચુસ્ત કપડાં ઢીલાં કરી નાંખવાં તેમજ પવન આવે તે રીતે દર્દીને સુવાડવો. દાઝેલા ભાગ પર દર્દીને ફોલ્લા થયા હોય કે ન થયા હોય તો પણ તેમની પર કોઈ પણ પ્રકારનું દબાણ ન આવે તેની કાળજી રાખવી. દાઝેલા ભાગ પર રૂ મૂકવું નહિ. તેના પર વીંટાળવામાં આવેલું કપડું સ્વચ્છ હોવું જરૂરી છે. નહિતર ચેપ લાગવાનો સંભવ રહે છે.

કોઈપણ ગરમ પદાર્થથી સામાન્ય દાઝેલા હોય ત્યારે દાઝેલા ભાગને સાદા ઠંડા વહેતા પાણી નીચે દસ મિનિટ રાખી ઠંડો પાડીને સ્વચ્છ કપડાથી વિંટાળી દેવાથી આરામ મળે છે. ત્યારબાદ ડોક્ટરની યોગ્ય સલાહ લઈ અને સારવાર લેવી.

ગોટલા ચઢવા :

રાત્રે કેટલીકવાર હાથ કે પગમાં ગોટલા ચડે છે. એનાથી બહુ ભારે દુઃખાવો થાય છે અને ઊંઘમાં પણ વિક્ષેપ પડે છે, જે તંદુરસ્તી માટે નુકશાનકારક છે. રાત્રે થતી આ તકલીફ માટે શરીરમાં જલતત્ત્વ તથા ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સ (સોડીયમ, પોટેશિયમ અને મૅગ્નેશિયમ જેવા તત્ત્વો)ની ખોટ અને પગ તરફ લોહીનો પૂરતો પ્રવાહ ન હોવાને કારણોને મુખ્ય ગણવામાં આવે છે. આ આંચકી અને સખત દુઃખાવો માત્ર થોડી સેકન્ડ જ રહે છે. પરંતુ એનાથી સ્નાયુ પર થયેલી અમુક વેદના બે ત્રણ દિવસ સુધી રહે છે.

સામાન્ય રીતે આ તકલીફ 50 વર્ષથી વધુ વયનાં લોકોને થતી હોય છે. પણ એનો અર્થ યુવાનોને ન જ થાય એમ નથી. યુવાનોને રમત રમતી વખતે કે દોડ દોડતા, વધુ પડતો શ્રમ કરવાથી કે સ્નાયુની સ્થિતિસ્થાપકતાની મર્યાદા કરતા વધારે ખેંચાઈ જવાથી સ્નાયુમાં તાણ કે ખેંચાણ થઈ જાય છે. જે યુવાનોમાં જોવા મળે છે. પગની આંચકી કે ગોટલા ઘણું ખરું પીંડીમાં થાય છે. કેટલાક લોકોને પગના તળીયે કે જાંઘમાં પણ થાય છે.

આંચકી કે ગોટલા ચડવાની સ્થિતિમાં તાત્કાલિક રાહત માટેના ઉપાયો :

જ્યારે એકાએક ગોટલા ચડી સખત દુઃખાવો થાય તો તરત જ રાહત મેળવવા માટે આટલું કરો.

પગ સીધો લાંબો કરો અને ઘૂંટીમાંથી વાંકો વાળો, પગનો અંગુઠો અને આંગળાં ઉપરની તરફ ઘૂંટણ બાજુ સીધાં રાખવાં. પગરને ખૂબ જોરથી ખેંચીને તાણો. ધીમેથી ઊભા થઈ ધીમે ધીમે ચાલો. ચાલતા ચાલતાં પગ હલાવતા રહો જેથી લોહી વધુ સારી રીતે ફરતું થાય.

અન્ય ઉપાયો :

1. મેગ્નેશિયમની ટીકડી, પાવડર કે મેગ્નેશિયમ ધરાવતો આહાર જેમ કે લીલા પાંદડાવાળી ભાજી, લીલાશાક, કોળાના બી, ખજૂર, દહીં, કેળા અને ડાર્ક ચોકલેટ ખાવાથી લાભ થાય છે.
2. રોજનું જરૂરી વિટામિન ડી લેવું, જે સૂર્યપ્રકાશ, મશરૂમ અને માછલીમાંથી મળી શકે.
3. યોગ્ય કસરત કરવી.
4. કેટલીક વાર પૂરતું પાણી પીવા જેવા સાદા ઉપાય વડે પણ ગોટલા ચડવાની તકલીફ મટી શકે છે. જો એ ઉપાય કામ ન કરે તો તેનો અર્થ કે તમારા શરીરમાં ઇલેક્ટ્રોલાઇટનું અસંતુલન હોવું જોઈએ. એવા સંજોગોમાં ડોકટરની સલાહ લઈ ઈલેક્ટ્રોલાઇટવાળું પીણું પીવું જોઈએ. એવું સાદું લીટર જેટલું પીણું બનાવવા માટે 1 લીટર પાણીમાં 1/4 ભાગ કપ મધ નાંખવું એમાં એક મોટી સાઈઝના લીંબુનો રસ નાંખવો. દરરોજ આ પીણું પીવું. એનાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ફોલ્લા (Boil, Blister) **:**

- શરીર પર ફોલ્લા અનેક કારણોથી થાય છે. ગરમ પાણી, ગરમ દૂધ, ઊકળતું તેલ, દીવાની જ્યોત, વરાળ, સળગતા સ્ટવ, ચૂલા કે સગડીને અડી જવાથી ઘણીવાર ફોલ્લા પડે છે. ખુલ્લા પગે દોડવાથી કે અયોગ્ય બૂટ કે ચંપલ પહેરવાથી પણ ફોલ્લા થાય છે.
- ફોલ્લાને આલ્કોહોલ યુક્ત એન્ટીસેપ્ટીક (જંતુનાશક) પ્રવાહીથી સાફ કરવું.
- ફોલ્લા પર રૂ કે કપડું મૂકવું કે વીંટાળવું નહિ.
- ફોલ્લા પર એન્ટીસેપ્ટીક મલમ (જંતુનાશક મલમ) પોચા હાથે લગાવવો અને સ્વચ્છ કપડું વિંટાળવું. પ્રાથમિક સારવાર પછી ડોક્ટરની સારવાર લેવી.

શિક્ષક માટે સૂચના

- વિદ્યાર્થીઓને શાળામાં અકસ્માત સમયની સુરક્ષા વ્યવસ્થાથી માહિતગાર કરવા.
- વિદ્યાર્થીઓને મચકોડના ઉપચાર પ્રાયોગિક રીતે દર્શાવવા.
- ગોટલા ચઢવાનાં કારણો જણાવવાં.

●●●

સંગીત

15 પારિભાષિક શબ્દો

X8H3I1

પ્રસ્તાવના

સૂરરૂપી સાગર એટલે સંગીત. સૂરરૂપી આ સાગર ખૂબ જ વિશાળ છે જેની વધુ વ્યાખ્યાઓની સમજ આ પ્રકરણમાં અગાઉના ધોરણની જેમ જ વિશેષ સ્વરૂપમાં સમજીશું. જેમાં શ્રુતિ, રાગની જાતિ અને તેના પ્રકાર, અનુવાદી સ્વર, વિવાદી સ્વર, ધ્વનિ, આલાપ, તાન, બોલતાન, ગીતના અવયવો, સ્વરમાલિકા, છોટાખ્યાલ, લક્ષણગીત, તરાના વગેરે.

પારિભાષિક શબ્દો :

(1) શ્રુતિ : શ્રુયન્તે ઇતિ શ્રુતિ અર્થાત્ સાંભળી શકાય તે શ્રુતિ. જે ધ્વનિ કાનથી સંભળાય અને આનંદ આપનાર હોય એને શ્રુતિ કહે છે. એક સપ્તકમાં અનેક શ્રુતિ રહેલ છે, પરંતુ માનવીના કાન જે ધ્વનિ સાંભળી એકબીજાથી અલગ કરી શકે તેવી એક સપ્તકમાં 22 શ્રુતિ શાસ્ત્રકારોએ માની છે.

(2) રાગની જાતિ અને તેના પ્રકાર : રાગમાં આવતા સ્વરોની સંખ્યા પરથી રાગની જાતિ નક્કી થાય છે. રાગરચનાના નિયમ મુજબ રાગમાં ઓછામાં ઓછા પાંચ અને વધુમાં વધુ સાત સ્વરો હોઈ શકે. આ રીતે રાગની મુખ્ય ત્રણ જાતિ બને છે : (1) ઓડવ (2) ષાડવ (3) સંપૂર્ણ.

(1) ઓડવ : જે રાગના આરોહ-અવરોહમાં પાંચ સ્વરો આવતા હોય તે રાગની જાતિ ઓડવ કહેવામાં આવે છે.

(2) ષાડવ : જે રાગના આરોહ-અવરોહમાં છ સ્વરો આવતા હોય તે રાગની જાતિ ષાડવ કહેવામાં આવે છે.

(3) સંપૂર્ણ : જે રાગના આરોહ-અવરોહમાં સાત સ્વરો આવતા હોય તે રાગની જાતિ સંપૂર્ણ કહેવામાં આવે છે.

રાગની મુખ્ય ત્રણ જાતિઓમાંથી અન્ય છ પેટા જાતિઓ બને છે, જે આ પ્રમાણે ગણાવી શકાય :

ઓડવ - ષાડવ : રાગના આરોહમાં પાંચ સ્વરો અને અવરોહમાં છ સ્વરો

ઓડવ - સંપૂર્ણ : રાગના આરોહમાં પાંચ સ્વરો અને અવરોહમાં સાત સ્વરો

ષાડવ - ઓડવ : રાગના આરોહમાં છ સ્વરો અને અવરોહમાં પાંચ સ્વરો

ષાડવ - સંપૂર્ણ : રાગના આરોહમાં છ સ્વરો અને અવરોહમાં સાત સ્વરો

સંપૂર્ણ - ઓડવ : રાગના આરોહમાં સાત સ્વરો અને અવરોહમાં પાંચ સ્વરો

સંપૂર્ણ - ષાડવ : રાગના આરોહમાં સાત સ્વરો અને અવરોહમાં છ સ્વરો

આ રીતે રાગની કુલ નવ જાતિ ગણાવી શકાય. નીચે કોષ્ટકમાં સમજ સરળ બનશે :

	ઓડવ (5)	**ષાડવ (6)**	**સંપૂર્ણ (7)**
ઓડવ (5)	ઓડવ - ઓડવ 5 - 5	ઓડવ - ષાડવ 5 - 6	ઓડવ - સંપૂર્ણ 5 - 7
ષાડવ (6)	ષાડવ - ઓડવ 6 - 5	ષાડવ - ષાડવ 6 - 6	ષાડવ - સંપૂર્ણ 6 - 7
સંપૂર્ણ (7)	સંપૂર્ણ - ઓડવ 7 - 5	સંપૂર્ણ - ષાડવ 7 - 6	સંપૂર્ણ - સંપૂર્ણ 7 - 7

(3) અનુવાદી સ્વર : રાગમાં આવતા વાદી અને સંવાદી સ્વરો સિવાયના સ્વરોને તે રાગના અનુવાદી સ્વરો કહે છે. દા.ત., ભૂપાલી રાગમાં સા રે અને પ અનુવાદી સ્વરો છે.

(4) વિવાદી સ્વર : રાગમાં ન આવતા સ્વરોનો ઉપયોગ કુશળ ગાયકો રાગને હાનિ ન થાય અને રાગનું રંજકત્વ વધે તે રીતે કરે છે, ત્યારે તેવા સ્વરને તે રાગનો વિવાદી સ્વર કહે છે.

(5) ધ્વનિ : કોઈ પણ વસ્તુને આઘાત કરવાથી તેનામાં કંપનો દ્વારા જે અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે તેને ધ્વનિ કહે છે. હવાના માધ્યમ દ્વારા આ ધ્વનિના તરંગોને સાંભળી શકાય છે. આ ધ્વનિને આહત નાદ પણ કહી શકાય.

(6) આલાપ : રાગમાં આવતા સ્વરોનો ધીમે-ધીમે સ્વરમાં અથવા આકારમાં વિસ્તાર કરવાની ક્રિયાને આલાપ કહે છે.

(7) તાન : ત્વરિત ગતિમાં સ્વરો ગાવાની ક્રિયાને તાન કહે છે. જેમાં મોટે ભાગે એક માત્રામાં એકથી વધુ સ્વરોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

(8) બોલતાન : ગીતના શબ્દોને તાનમાં ગૂંથીને ગાવાની ક્રિયાને બોલતાન કહે છે.

(**નોંધ :** ઉપર્યુક્ત આલાપ, તાન, બોલતાન આગળના પ્રકરણમાં ક્રિયાત્મક રીતે શીખીશું.)

(9) ગીતના અવયવો : ગીતના અવયવો એટલે ગીતના વિભાગ - સામાન્ય રીતે ગીતમાં બે વિભાગ હોય છેઃ સ્થાયી અને અંતરા. ધૃપદ જેવા કેટલાક ગીતપ્રકારોમાં આ ઉપરાંત પણ બે વિભાગો હોય છે, જેને અનુક્રમે સંચારી અને આભોગ કહેવામાં આવે છે. અહીં આપણે પ્રથમ બે ભાગો વિશે સમજૂતી મેળવીશું.

સ્થાયી : ગીતના પ્રથમ વિભાગને સ્થાયી કહે છે. તેની રચના સામાન્ય રીતે મંદ્ર અને મધ્ય સપ્તકના સ્વરો લઈને કરવામાં આવેલી હોય છે.

અંતરા : ગીતના બીજા વિભાગને અંતરા કહે છે. તેની રચના સામાન્ય રીતે મધ્ય સપ્તક અને તાર સપ્તકના સ્વરો લઈને કરવામાં આવેલી હોય છે.

(10) સ્વરમાલિકા : રાગના સ્વરોની માળાને સ્વરમાલિકા કહે છે. કોઈ પણ રાગના સ્વરોની તાલબદ્ધ રચનાને સ્વરમાલિકા અથવા સરગમગીત કહે છે. રાગના નિયમોના આધારે જ સ્વરમાલિકા બનાવેલી હોય છે. સ્વરમાલિકાથી રાગનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ થાય છે. સામાન્ય રીતે સ્વરમાલિકા ત્રિતાલ, ઝપતાલ, એકતાલ, દાદરા જેવા તાલમાં હોય છે. સંગીતશિક્ષણના પ્રારંભિક તબક્કામાં સ્વરમાલિકા શીખવાથી સ્વરજ્ઞાન, લયજ્ઞાન અને રાગની સમજ કેળવવાનું કામ સરળ બને છે.

(11) છોટાખ્યાલ : ખ્યાલ એ ફારસી ભાષાનો શબ્દ છે. ફારસી ભાષામાં ખ્યાલ એટલે કલ્પના. આ ગાયનમાં કલાકારે પોતાની કલ્પનાશક્તિના આધારે રાગવિસ્તાર કરવાનો હોય છે. મધ્યલયમાં ગવાતા ખ્યાલને છોટાખ્યાલ કહે છે. છોટાખ્યાલમાં શબ્દો ઓછા હોય છે. જેમાં જ રાગનો વિસ્તાર કરવાનો હોય છે. તેને મધ્યલયગીતના નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે. તે ત્રિતાલ, ઝપતાલ, રૂપક, એકતાલ, અને દાદરા જેવા તાલમાં ગવાય છે.

(12) લક્ષણગીત : રાગની માહિતી આપતા ગીતને લક્ષણગીત કહે છે. રાગનું નામ, રાગમાં આવતા સ્વરો, વાદી-સંવાદી સ્વર, વર્જીત સ્વરો, રાગની જાતિ, પકડ, રાગનો ગાવાનો સમય, રાગપ્રકૃતિ જેવી બધી જ માહિતીનું વર્ણન લક્ષણગીતના શબ્દોમાં હોય છે. તેની સ્વરરચના પણ તે જ રાગમાં કરવામાં આવેલી હોય છે. સામાન્ય રીતે લક્ષણગીતની રચના ત્રિતાલ, ઝપતાલ, એકતાલ, દાદરા જેવા તાલમાં હોય છે. લક્ષણગીત શીખવાથી રાગમાહિતી સરળતાથી યાદ રહી જાય છે.

(13) તરાના : તરાના એક વિશિષ્ટ ગીતપ્રકાર છે. તરાનાની રચના અમીર ખુશરોએ કરી એવું માનવામાં આવે છે. તરાનામાં તોમ, તનન, ના, દિર દિર, ઉદાની, તદાની, યલલી, તારેદાની જેવા અર્થ વિનાના શબ્દોનો પ્રયોગ વિશેષ

થાય છે, જે દ્રુપદ ગાયનના શરૂઆતના જોડ ઝાલા (જોડ-સ્વર વાદ્યોમાં શરૂઆતમાં ધીમી ગતિમાં વાગતાં સ્વરોને જોડ કહે છે. ઝાલા-સ્વર વાદ્યોમાં જોડ પછી ઝડપી ગતિમાં વાગતા સ્વરોને ઝાલા કહે છે.) માં પ્રયોગમાં આવતા ઓમ, હરિઓમ પરથી આવેલ હોય એમ લાગે છે. મુઘલકાળ દરમિયાન આ ગીતપ્રકારનો વિકાસ થયો હોવાથી ઓમ, હરિઓમ જેવા શબ્દોનો પ્રયોગ વર્જિત થયો હશે. કેટલીક વાર તરાનામાં તબલા અને પખાવજના બોલનો પણ પ્રયોગ થાય છે. બધા રાગ અને તાલમાં તરાના ગવાય છે. મોટે ભાગે તરાના દ્રુત અને અતિદ્રુત લયમાં જ ગવાય છે. તરાનાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ સ્વરોની તૈયારી, લયકારી તેમજ ઉચ્ચારણ અભ્યાસ છે. સ્વર અને લયનો સંગમ આ ગીતપ્રકારનું આકર્ષણ છે, જેમાં શ્રોતાઓ ખૂબ જ આનંદિત થાય છે. તરાનાને દક્ષિણ ભારતીય સંગીતમાં ‘તિલ્લાના’ કહે છે.

સ્વાધ્યાય

1. ખાલી જગ્યા પૂરોઃ

(1) .... એક વિશિષ્ટ ગીતપ્રકાર છે.

(2) રાગમાં આવતા વાદી અને સંવાદી સિવાયના સ્વરોને .... સ્વર કહેવાય.

(3) રાગની મુખ્ય .... જાતિ છે.

(4) એક સપ્તકમાં .... શ્રુતિ શાસ્ત્રકારોએ માની છે.

(5) આરોહમાં 5 સ્વર અને અવરોહમાં 6 સ્વર હોય એ .... જાતિ છે.

(6) આરોહમાં 7 સ્વર અને અવરોહમાં 6 સ્વર હોય એ .... જાતિ છે.

(7) આરોહમાં 6 સ્વર અને અવરોહમાં 5 સ્વર હોય એ .... જાતિ છે.

(8) આરોહમાં 5 સ્વર અને અવરોહમાં 7 સ્વર હોય એ .... જાતિ છે.

(9) આરોહમાં 7 સ્વર અને અવરોહમાં 7 સ્વર હોય એ .... જાતિ છે.

(10) સંપૂર્ણ - સંપૂર્ણ જાતિના રાગમાં .... અને .... સ્વરો આવે છે.

2. જોડકાં જોડો :

અ	**બ**
(1) શ્રુતિ	(1) ત્રણ
(2) રાગની મુખ્ય જાતિ	(2) દ્રુત લય
(3) તાન	(3) 22
(4) તરાના	(4) એક માત્રમાં એકથી વધુ સ્વર

•

16 ભારતીય સંગીત પદ્ધતિઓ

J5YZD8

પ્રસ્તાવના

પ્રાચીન સમયમાં સમગ્ર ભારતમાં એક જ પ્રકારની સંગીતપદ્ધતિ અસ્તિત્વમાં હતી, પરંતુ ભારતમાં મુસ્લિમોના આગમન બાદ ઉત્તર ભારતના સંગીતમાં અરબી અને ફારસી સંગીતની અસરથી કેટલાંક પરિવર્તનો આવ્યાં, જેને આજે ઉત્તર ભારતીય સંગીતશૈલી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. દક્ષિણ ભારતને તેમનો સંસર્ગ ઓછો હોવાથી ત્યાંનું સંગીત યથાવત રહ્યું. આ સંગીતને દક્ષિણ ભારતીય સંગીતશૈલી અથવા કર્ણાટકી સંગીત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. બંનેમાં 22 શ્રુતિ, 12 સ્વરો, થાટ પદ્ધતિ, રાગ-તાલ વગેરે છે જ, પરંતુ સ્વરોનાં નામ, તાલ, રાગ ગાવાની શૈલીમાં ઘણો તફાવત છે.

ઉત્તર હિન્દુસ્તાની સંગીત પદ્ધતિ

- **પ્રચારપ્રદેશો :** ગુજરાત, મહારાષ્ટ્ર, રાજસ્થાન, પંજાબ, ઉત્તરપ્રદેશ, બિહાર, પ. બંગાળ, મધ્યપ્રદેશ, હિમાચલ પ્રદેશ, અસમ વગેરે.
- **સ્વર :** સ્વરની સૌથી નીચી અવસ્થા કોમળ સ્વર ગણાય છે. સાત શુદ્ધ સ્વર, ચાર કોમળ અને એક તીવ્ર સ્વર મળી કુલ 12 સ્વરો છે. 'સા' અને 'પ' અચળ સ્વરો છે. રે, ગ, ધ, ની કોમળ સ્વરો છે. 'મ' સ્વર તીવ્ર છે.
- **થાટ :** ભાતખંડેજીના 32 થાટ સર્વમાન્ય છે, પરંતુ 10 થાટ પ્રચારમાં છે. શુદ્ધ સ્વરોનો થાટ બિલાવલ છે. 10 મુખ્ય થાટનાં નામ આ પ્રમાણે છે. કલ્યાણ, બિલાવલ, ભૈરવ, પૂર્વી, કાફી, ખમાજ, આસાવરી, મારવા, તોડી, ભૈરવી.
- **રાગ :** રાગમાં ઓછામાં ઓછાં પાંચ અને વધુમાં વધુ સાત સ્વરો હોય છે. રાગોમાં જેનું પ્રચલન વધુ છે તેમાં યમન, બિહાગ, હંસધ્વનિ, તિલકકામોદ, ભીમપલાસ, બાગેશ્રી, ભૈરવી, પટદીપ, ભૈરવ, મિયાંકી તોડી, મધુવંતી, મધુકૌંસ, જોગ, માલકૌંસ, ચંદ્રકૌંસ, ચંપાકલી આવે છે.
- **તાલ :** તબલાં અને પખાવજનો વિશેષ ઉપયોગ થાય છે. ત્રિતાલ, દાદરા, એકતાલ, ઝપતાલ જેવા ચોક્કસ માત્રાના ખાલી-ભરીવાળા તાલો હોય છે.
- **ગીતના પ્રકારો :** ધ્રુપદ, ધમાર, ખ્યાલ, ઠુમરી, ચતરંગ, ટપ્પા, તરાના વગેરે.
- **ગાયનશૈલી :** આલાપ, તાન, બોલતાન, ગમક, મીંડ અને કણ સ્વર મહત્ત્વના છે, જેમાં શબ્દ, સ્વર અને લયનું આકર્ષણ છે.
- **ગીતોની ભાષા :** વ્રજ, હિન્દી, ઉર્દૂ, પંજાબી, મરાઠી, મારવાડી, ગુજરાતી.

ઉત્તર હિન્દુસ્તાની સંગીત પદ્ધતિમાં ગાયન બે પ્રકારમાં વહેંચાય છે : શુદ્ધ શાસ્ત્રીય સંગીત અને ઉપશાસ્ત્રીય સંગીત.

શુદ્ધ શાસ્ત્રીય સંગીત :

આ પ્રકારની ગાયકીમાં સંગીતશાસ્ત્રના નિયમોનું સખત રીતે પાલન કરવામાં આવે છે. આમાં અમુક પ્રકારની ખાસ ગાયકી છે.

(1) ધ્રુપદ : આ હિન્દુસ્તાની શાસ્ત્રીય સંગીતની પ્રાચીન પદ્ધતિ છે, જે પરંપરાગત રીતે પુરુષ ગાયકો દ્વારા તાનપુરા

અને પખાવજની સાથે રજૂ કરવામાં આવે છે. આ સંગીતમાં ગાયન, રુદ્ર વીણા અને સૂરશ્રુંગાર વાદ્યયંત્રનું સ્વરૂપ ખૂબ પ્રચલિત છે. આ ગાયકી વધારે પ્રમાણમાં ભક્તિસંગીત યુક્ત હોય છે.

(2) **ખ્યાલ :** ખ્યાલ હિન્દુસ્તાની સંગીતનું બહુપ્રચલિત અને આધુનિક રૂપ છે. 'ખ્યાલ'નો અર્થ છે 'કલ્પના' કે 'વિચાર'. આ પદ્ધતિમાં ગીતના ભાવો અને ગાયકના વિચારો સ્વરો દ્વારા વિસ્તારપૂર્વક રજૂ કરાય છે.

(3) **તરાના :** તરાના હિન્દુસ્તાની સંગીતની એક વિશિષ્ટ ગાન પદ્ધતિ છે. જેમાં ઘણા અર્થ વગરના શબ્દોનો (જેવા કે દેરે, દીમ, તાના, તોમ વગેરે) પ્રયોગ કરવામાં આવે છે.

ઉપશાસ્ત્રીય સંગીત :

ઉપશાસ્ત્રીય સંગીત એ ઉત્તર હિન્દુસ્તાની સંગીતનું થોડું મુક્ત સ્વરૂપ છે. જેમાં ગાયકીના નિયમોમાં વિવિધ પ્રકારની છૂટ લેવામાં આવે છે. આ સામાન્ય જનતા માટે સંગીતનો એક સરળ અને લોકપ્રિય સંગીતપ્રકાર છે. જેમાં રાગશાસ્ત્ર કરતાં સંગીતની મધુરતા અને લોકપ્રિયતા પર વધારે ભાર મૂકવામાં આવે છે. આ સંગીતના અમુક પ્રચલિત વિભાગ આ મુજબ છે :

(1) **ઠુમરી :** ઠુમરીમાં ગીતના રસ પ્રમાણે ગાયકીને ઢાળવામાં આવે છે. રંજકતા અને ભાવાભિવ્યક્તિ મુખ્ય અંગ છે. જેની ગાયકીમાં નૃત્યની ગતિ અને ભાવનો અહેસાસ રહે છે અને ઘણી વાર નૃત્યની સાથે પણ રજૂ થાય છે. જેમાં દીપચંદી, કહરવા, દાદરા જેવા તાલોનો ઉપયોગ થાય છે.

(2) **ટપ્પા :** ટપ્પા ગાયકીની ખાસિયત છે કે જેમાં સંગીતની ઝડપી ગતિ અને ચંચળ લયબદ્ધતા જેમાં તાલના દરેક ચક્રમાં અસમાન શબ્દોથી ગૂંથીને 'ટપ્પાની તાન'નો પ્રયોગ થાય છે. આ પ્રકારમાં ટપ્પા તાલનો જ ઉપયોગ થાય છે. આ સિવાય ઉપશાસ્ત્રીય સંગીતમાં ઝૂલા, હિંડોલા, કજરી જેવા અનેક પ્રકારો છે.

કર્ણાટકી સંગીત પદ્ધતિ (દક્ષિણ હિન્દુસ્તાની પદ્ધતિ)

- **પ્રચારપ્રદેશો :** કર્ણાટકી સંગીત પદ્ધતિનો મુખ્ય પ્રચાર કર્ણાટક, આંધ્રપ્રદેશ, મદ્રાસ, કેરળ અને તમિલનાડુમાં થયો છે. આ ઉપરાંત ભારત બહાર શ્રીલંકામાં પણ આ સંગીતનો પ્રચાર ઘણો છે.
- **સ્વર :** ઉત્તર હિન્દુસ્તાની સંગીતપદ્ધતિની જેમ જ આ પ્રાચીન સંગીતપદ્ધતિ છે. જેમાં બાર સ્વરો છે. સા અને પ અચળ છે. રે, ગ, ધ, નિ શુદ્ધ અને કોમળ હોય છે તેમજ મ શુદ્ધ અને તીવ્ર હોય છે. સ્વરની સૌથી નીચી અવસ્થા શુદ્ધ સ્વર ગણાય છે.
- **થાટ :** પંડિત વ્યંકટમખીની 72 થાટની પદ્ધતિ છે જેમાંથી આ સંગીતમાં 19 થાટ પ્રચલિત છે. જેમાં શુદ્ધ સ્વરોનો થાટ કનકાંગી છે. આ સંગીતમાં હિંડોલમ્, મોહનમ્, કલ્યાણી જેવા રાગો ગવાય છે. હંસધ્વનિ અને જોગ આ બે એવા રાગ છે જે બંને સંગીત પદ્ધતિમાં ગાઈ અને વગાડી શકાય છે. આ પદ્ધતિમાં એક સ્વરના બે સ્વરૂપો પાસપાસે આવી શકે છે.
- **તાલ :** ગાયન સાથે વાદ્યવૃંદમાં મૃંદગમ્‌નો ઉપયોગ વધારે થાય છે. મૃંદગમ્‌ના મુખ્યત્વે સાત તાલ છે અને પાંચ જાતિ છે. આમ કુલ 35 તાલ થાય છે. જેમાં આદિતાલમ્, જંપતાલ, મઠતાલ, ધ્રુવતાલ પ્રચલિત છે. મૃંદગમ્ સાથે ગાયનની સંગત કરવા વાયોલિન અને વીણાનો પણ ઉપયોગ થાય છે. તાલ મુખ્ય ત્રણ રીતે બનાવાય છે. જેમાં

લઘુ, દ્રુતમ્ અને અણુદ્રુતમ્‌નો સમાવેશ થાય છે. જેથી સામાન્યથી લઈને જટિલ તાલની રચના કરી શકાય છે.

- **ગીતોની ભાષા :** મુખ્યત્વે આ શૈલીમાં બધી રચનાઓ તેલુગુ, તમિલ, કન્નડ, મલિયાલમ અને સંસ્કૃત ભાષામાં હોય છે. આ સંગીતના પ્રચાર-પ્રસાર માટે પુરંદરદાસ, મુથ્થુસ્વામી દિક્ષિતાર અને થ્યાગરાજા આ ત્રણેય સંગીતજ્ઞોનો ખૂબ જ મોટો ફાળો છે.
- **ગીતપ્રકાર :** જેમ ઉત્તર હિન્દુસ્તાની સંગીતમાં ખ્યાલ, ઠુમરી, દાદરા જેવા પ્રકારો હોય છે. તેવી જ રીતે આ સંગીતમાં પદમ્, પલ્લવી, કીર્તનમ્, તિલ્લાના, વર્ણમ્ અને શબ્દમ્ જેવા પ્રકારો હોય છે.
- **ગાયનશૈલી :** આ ગાયનશૈલીમાં સ્વરોનું ઉચ્ચારણ ખૂબ જ અગત્યનું છે અને સાથે જ મીંડ અને ગમકનું પણ એટલું જ મહત્ત્વ છે. આ ઉપરાંત ઊપજ પણ આ શૈલીમાં મહત્ત્વની છે.
- **તાલ કચેરી :** આ પ્રકાર એવો છે કે જેમાં બે-ત્રણ કે તેથી વધારે વાદ્યોનો ઉપયોગ કરી સુમધુર સંગીત રચવામાં આવે છે. આ પ્રકારમાં વિવિધ વાદ્યો જેમ કે, ઘટમ્, મૃંદગમ્, કંજીરા, મુખચંગ વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે.

સ્વાધ્યાય

1. ખાલી જગ્યા પૂરો :

(1) ભારતીય સંગીતની મુખ્ય .... પદ્ધતિઓ છે

(2) ઉત્તર હિન્દુસ્તાની સંગીત .... ભારતમાં પ્રચારમાં છે.

(3) દક્ષિણ હિન્દુસ્તાની સંગીત .... ભારતમાં પ્રચારમાં છે.

(4) ખ્યાલ ગાયન .... સંગીતપદ્ધતિમાં ગવાય છે.

(5) તિલ્લાના .... સંગીતપદ્ધતિમાં ગવાય છે.

2. જોડકાં જોડો :

અ	બ
(1) ઉત્તર હિન્દુસ્તાની પદ્ધતિ	(1) અર્થ વગરના શબ્દો
(2) તરાના	(2) દક્ષિણ હિન્દુસ્તાની પદ્ધતિ
(3) જંપતાલ	(3) ખ્યાલ ગાયન
(4) મૃંદગમ્	(4) બંને પદ્ધતિમાં ગવાય છે.
(5) હંસધ્વનિ	(5) તાલવાદ્ય

•

17 અલંકાર

પ્રસ્તાવના

નિયમિત અનુક્રમવાળી તાલબદ્ધ સ્વરરચનાને અલંકાર કહે છે. સંગીતમાં પદ્ધતિસરનું શિક્ષણ મેળવવા માટે સ્વરોની આંટી-ઘૂંટી ચઢાવ-ઉતાર માટે અલંકાર તૈયાર કરવા અતિ આવશ્યક છે. અલંકાર એટલે ઘરેણાં. જેમ શરીરની શોભા વધારવા ઘરેણાં વપરાય છે. ગાયન-વાદનની શોભા વધારવા અલંકાર શીખવા જરૂરી છે. જેથી સ્વરજ્ઞાન ઝડપથી પ્રાપ્ત થશે.

અલંકાર-1

તાલ : દાદરા — માત્રા : 6

આરોહ : ગરેસા, મગરે, પમગ, ધપમ, નિધપ, સાંનિધ, રેંસાંનિ, ગંરેંસાં

અવરોહ : ધનિસાં, પધનિ, મપધ, ગમપ, રેગમ, સારેગ, નિ઼સારે, ધ઼નિ઼સા

અલંકાર : આરોહ	ગ	રે	સા	મ	ગ	રે
	પ	મ	ગ	ધ	પ	મ
	નિ	ધ	પ	સાં	નિ	ધ
	રેં	સાં	નિ	ગં	રેં	સાં
ચિહ્ન :	x			0		
અવરોહ :	ધ	નિ	સાં	પ	ધ	નિ
	મ	પ	ધ	ગ	મ	પ
	રે	ગ	મ	સા	રે	ગ
	નિ઼	સા	રે	ધ઼	નિ઼	સા
ચિહ્ન :	x			0		
માત્રા :	1	2	3	4	5	6
બોલ :	ધા	ધીં	ના	ધા	તીં	ના
ચિહ્નઃ	x			0		

અલંકાર-2

તાલ : દાદરા   માત્રા : 6

આરોહ : સારેસાગરેસા, રેગરેમગરે, ગમગપમગ, મપમધપમ, પધપનિધપ, ધનિધસાંનિધ, નિસાંનિરેંસાંનિ, સાંરેંસાંગંરેંસાં

અવરોહ : સાંનિસાંધનિસાં, નિધનિપધનિ, ધપધમપધ, પમપગમપ, મગમરેગમ, ગરેગસારેગ, રેસારેનિ઼સારે, સાનિ઼સાધનિસા

અલંકાર : આરોહ	સા	રે	સા	ગ	રે	સા
	રે	ગ	રે	મ	ગ	રે
	ગ	મ	ગ	પ	મ	ગ
	મ	પ	મ	ધ	પ	મ
	પ	ધ	પ	નિ	ધ	પ
	ધ	નિ	ધ	સાં	નિ	ધ
	નિ	સાં	નિ	રેં	સાં	નિ
	સાં	રેં	સાં	ગં	રેં	સાં
ચિહ્ન :	x			0		
અવરોહ	સાં	નિ	સાં	ધ	નિ	સાં
	નિ	ધ	નિ	પ	ધ	નિ
	ધ	પ	ધ	મ	પ	ધ
	પ	મ	પ	ગ	મ	પ
	મ	ગ	મ	રે	ગ	મ
	ગ	રે	ગ	સા	રે	ગ
	રે	સા	રે	નિ઼	સા	રે
	સા	નિ઼	સા	ધ઼	નિ઼	સા
ચિહ્ન :	x			0		
માત્રા :	1	2	3	4	5	6
બોલ :	ધા	ધીં	ના	ધા	તીં	ના
ચિહ્નઃ	x			0		

અલંકાર-3

તાલ : દાદરા　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　માત્રા : 6

આરોહ : સાગપ, રેમધ, ગપનિ, મધસાં

અવરોહ : સાંધમ, નિપગ, ધમરે, પગસા

અલંકાર : આરોહ	સા	ગ	પ	રે	મ	ધ
	ગ	પ	નિ	મ	ધ	સાં
ચિહ્ન :	x			0		
અવરોહ	સાં	ધ	મ	નિ	પ	ગ
	ધ	મ	રે	પ	ગ	સા
ચિહ્ન :	x			0		
માત્રા :	1	2	3	4	5	6
બોલ :	ધા	ધીં	ના	ધા	તીં	ના
ચિહ્ન :	x			0		

અલંકાર-4

તાલ : રૂપક　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　માત્રા : 7

આરોહ : સારેગ સારેગમ, રેગમ રેગમપ, ગમપ ગમપધ, મપધ મપધનિ, પધનિ પધનિસાં

અવરોહ : સાંનિધ સાંનિધપ, નિધપ નિધપમ, ધપમ ધપમગ, પમગ પમગરે, મગરે મગરેસા

અલંકાર : આરોહ	સા	રે	ગ	સા	રે	ગ	મ
	રે	ગ	મ	રે	ગ	મ	પ
	ગ	મ	પ	ગ	મ	પ	ધ
	મ	પ	ધ	મ	પ	ધ	નિ
	પ	ધ	નિ	પ	ધ	નિ	સાં
ચિહ્ન :	0			1		2	
અવરોહ	સાં	નિ	ધ	સાં	નિ	ધ	પ
	નિ	ધ	પ	નિ	ધ	પ	મ
	ધ	પ	મ	ધ	પ	મ	ગ
	પ	મ	ગ	પ	મ	ગ	રે
	મ	ગ	રે	મ	ગ	રે	સા
ચિહ્ન :	0			1		2	
માત્રા :	1	2	3	4	5	6	7
બોલ :	તીં	તીં	ના	ધીં	ના	ધીં	ના
ચિહ્ન :	0			1		2	

અલંકાર-5

તાલ : કહરવા માત્રા : 8

આરોહ : સારે સાગ, રેગ રેમ, ગમ ગપ, મપ મધ, પધ પનિ, ધનિ ધસાં

અવરોહ : સાંનિ સાંધ, નિધ નિપ, ધપ ધમ, પમ પગ, મગ મરે, ગરે ગસા

અલંકાર : આરોહ	સા	રે	સા	ગ	રે	ગ	રે	મ
	ગ	મ	ગ	પ	મ	પ	મ	ધ
	પ	ધ	પ	નિ	ધ	નિ	ધ	સાં
ચિહ્ન :	x				0			
અવરોહ	સાં	નિ	સાં	ધ	નિ	ધ	નિ	પ
	ધ	પ	ધ	મ	પ	મ	પ	ગ
	મ	ગ	મ	રે	ગ	રે	ગ	સા
ચિહ્ન :	x				0			
માત્રા :	1	2	3	4	5	6	7	8
બોલ :	ધા	ગે	ન	તી	ન	ક	ધીં	ન
ચિહ્ન :	x				0			

અલંકાર-6

તાલ : સૂલતાલ માત્રા : 10

આરોહ : સામ, રેપ, ગધ, મનિ, પસાં

અવરોહ : સાંપ, નિમ, ધગ, પરે, મસા

અલંકાર : આરોહ	સા	મ	રે	પ	ગ	ધ	મ	નિ	પ	સાં
ચિહ્ન :	x		0		2		3		0	
અવરોહ	સાં	પ	નિ	મ	ધ	ગ	પ	રે	મ	સા
ચિહ્ન :	x		0		2		3		0	
માત્રા :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
બોલ :	ધા	ધા	દિં	તા	કિટ	ધા	કિટ	તક	ગદિ	ગન
ચિહ્ન :	x		0		2		3		0	

અલંકાર-7

તાલ : દ્રુત એકતાલ — માત્રા : 12

આરોહ : સાગ, રેમ, ગપ, મધ, પનિ, ધસાં

અવરોહ : સાંધ, નિપ, ધમ, પગ, મરે, ગસા

અલંકાર : આરોહ	સા	ગ	રે	મ	ગ	પ	મ	ધ	પ	નિ	ધ	સાં
ચિહ્ન :	x		0		2		0		3		4	
અવરોહ	સાં	ધ	નિ	પ	ધ	મ	પ	ગ	મ	રે	ગ	સા
ચિહ્ન :	x		0		2		0		3		4	
માત્રા :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
બોલ :	ધીં	ધીં	ધા	ત્રક	તું	ના	ક	ત્તા	ધા	ત્રક	ધીં	ના
ચિહ્ન :	x		0		2		0		3		4	

અલંકાર-8

તાલ : દ્રુત એકતાલ — માત્રા : 12

આરોહ : સારેસારેગમ, રેગરેગમપ, ગમગમપધ, મપમપધનિ, પધપધનિસાં

અવરોહ : સાંનિસાંનિધપ, નિધનિધપમ, ધપધપમગ, પમપમગરે, મગમગરેસા

અલંકાર : આરોહ	સા	રે	સા	રે	ગ	મ	રે	ગ	રે	ગ	મ	પ
	ગ	મ	ગ	મ	પ	ધ	મ	પ	મ	પ	ધ	નિ
	પ	ધ	પ	ધ	નિ	સાં						
ચિહ્ન :	x		0		2		0		3		4	
અવરોહ							સાં	નિ	સાં	નિ	ધ	પ
	નિ	ધ	નિ	ધ	પ	મ	ધ	પ	ધ	પ	મ	ગ
	પ	મ	પ	મ	ગ	રે	મ	ગ	મ	ગ	રે	સા
ચિહ્ન :	x		0		2		0		3		4	
માત્રા :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
બોલ :	ધીં	ધીં	ધા	ત્રક	તું	ના	ક	ત્તા	ધા	ત્રક	ધીં	ના
ચિહ્ન :	x		0		2		0		3		4	

સ્વાધ્યાય

1. ખાલી જગ્યા પૂરો :

(1) ગરેસા, મગરે, પમગ.... આ અલંકારમાં .... સ્વરની જોડ છે.

(2) સારેસાગરેસા, ..., ગમગપમગ, ...

(3) ...., નિધપ નિધપમ, ... પમગ પમગરે ....

(4) સારેસારેગમ, ..., ગમગમપધ .... પધપધનિસાં

(5) ...., નિમ, ..., પરે, ...

2. જોડકાં જોડો :

અ	બ
(1) ગરેસા, મગરે...	(1) દ્રુત એકતાલ
(2) સારેસારેગમ, રેગરેગમપ...	(2) કહરવા
(3) સારે સાગ, રેગ રેમ...	(3) સૂલતાલ
(4) સારેગ સારેગમ, રેગમ રેગમપ...	(4) દાદરા
(5) સામ, રેપ, મધ...	(5) રૂપક

3 અલંકાર પૂર્ણ કરો :

(1) ગરેસા, મગરે, પમગ ....

(2) સારેસારેગમ, રેગ રેગમપ ....

(3) સારે સાગ, રેગ રેમ ....

(4) સારેગ સારેગમ, રેગમ રેગમપ ....

(5) સામ, રેપ, ...

•

18 રાગ-પરિચય

રાગ : કાફી

રાગમાહિતી

થાટ	:	કાફી
વર્જિત સ્વર	:	કોઈ નહિ
જાતિ	:	સંપૂર્ણ-સંપૂર્ણ
વાદી સ્વર	:	પ
સંવાદી સ્વર	:	રે
સ્વરો	:	ગ અને નિ કોમળ, અન્ય સ્વરો શુદ્ધ
ગાવાનો સમય	:	રાત્રિનો ત્રીજો પ્રહર
આરોહ	:	સા રે ગ મ પ ધ નિ સાં
અવરોહ	:	સાં નિ ધ પ મ ગ રે સા
પકડ	:	સાસા, રેરે, ગગ, મમ, પ

વિશેષ માહિતી : આ રાગ કાફી થાટનો આશ્રય રાગ છે. રાગના વાદી-સંવાદી સ્વરો વિશે મતભેદ છે. રાગમાં રે-પ અને પ-ગની સંગતિ વધુ પ્રયોજાય છે. રાગની સુંદરતા વધારવા માટે ક્યારેક આરોહમાં શુદ્ધ 'ગ' અને 'નિ'નો ઉપયોગ થાય છે. રાગના ન્યાસ સ્વરો સા, રે અને પ છે. આ રાગમાં ઠુમરી, હોરી, ભજન, ટપ્પા વગેરે વધુ ગવાય છે. આ રાગનો નિકટવર્તી રાગ સિંધોરા / સિંદૂરા છે.

સ્વરમાલિકા

તાલ : ત્રિતાલ

સ્થાયી (9મી માત્રાથી શરૂ)

સા	સા	રે	રે	ગ	ગ	મ	મ	પ	-	-	મ	પ	ધ	નિ	સાં
0				3				x				2			
નિ	ધ	પ	મ	ગ	ગ	રે	રે	રે	પ	મ	પ	મ	ગ	રે	સા
0				3				x				2			

અંતરા (9મી માત્રાથી શરૂ)

મ	મ	પ	ધ	નિ	નિ	સાં	-	રેં	ગં	રેં	સાં	નિ	ધ	નિ	-
0				3				x				2			
ધ	ધ	પ	પ	પ	ધ	પ	મ	પ	-	-	મ	પ	ધ	નિ	સાં
0				3				x				2			
નિ	ધ	પ	મ	ગ	ગ	રે	રે	રે	પ	મ	પ	મ	ગ	રે	સા
0				3				x				2			

મધ્યલય ગીત

તાલ : ત્રિતાલ

સ્થાયી (7મી માત્રાથી શરૂ)

આજ ખેલો શ્યામ સંગ હોરી
આજ પિચકારી રંગભરી કેસરકી

અંતરા (9મી માત્રાથી શરૂ)

કુંવરકનૈયા સંગ સખિ રાધા
રંગભરી જોરી સોહત રી, આજ

સ્વર લિપિ

તાલ : ત્રિતાલ)

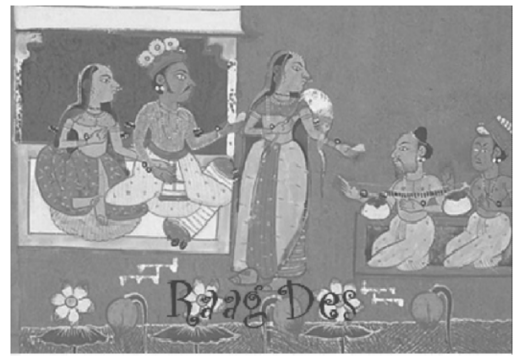
સ્થાયી (7મી માત્રાથી શરૂ)

														રે	મ
														આ	જ
0				3				x				2			
રેમ	પધ	મપ	ગ	રે	સા	રે	ગ	પ	-	પ	-	પધ	પમ	રે	મ
ખેડ	--	લો-	શ્યા	-	મ	સં	ગ	હો	-	રી	-	--	--	આ	જ
0				3				x				2			
ધ	ધ	ધ	ધ	ધ	નિ	પ	ધ	ધનિ	સાં	નિસાં	નિધ	પધ	પમ	રે	મ
પિ	ચ	કા	રી	રં	ગ	ભ	રી	કે-	-	સ-	ર-	કી-	--	આ	જ
0				3				x				2			

અંતરા (9મી માત્રાથી શરૂ)

0				3				x				2			
મ	મ	પ	ધ	નિ	-	સાં	-	રેં	ગં	રેં	સાં	નિ	સાંનિ	ધ	પ
કું	વ	ર	ક	નૈ	-	યા	-	સં	ગ	સ	ખી	રા	--	ધા	-
0				3				x				2			
પ	ધ	સાં	સાં	નિ	ધ	મ	પ	પધ	નિસાં	નિસાં	નિધ	પધ	પમ	રે	મ
રં	ગ	ભ	રી	જો	-	રી	-	સો-	--	હ-	ત-	રી-	--	આ	જ
0				3				x				2			

રાગ દેશ
રાગમાહિતી



થાટ	:	ખમાજ
વર્જિત સ્વર	:	આરોહમાં ગ અને ધ, અવરોહમાં કોઈ નહિ.
જાતિ	:	ઓડવ-સંપૂર્ણ
વાદી સ્વર	:	રે
સંવાદી સ્વર	:	પ
સ્વરો	:	અવરોહમાં નિ કોમળ, અન્ય સ્વરો શુદ્ધ
ગાવાનો સમય	:	રાત્રિનો બીજો પ્રહર
આરોહ	:	સા રે મ પ નિ સાં
અવરોહ	:	સાં નિ ધ પ મ ગ રે ગ નિ઼ સા
પકડ	:	રેમપ, નિધપ, મગરે ગ, નિ઼સાં

વિશેષ માહિતી : આ રાગના આરોહમાં ગ અને ધ વર્જ્ય છે, પરંતુ ઠુમરી અંગથી ગાતી વખતે ક્યારેક આ બંને સ્વરોના વિશિષ્ટ ઢંગથી પ્રયોગ થાય છે. અવરોહમાં મગરેગનિ઼સા આ રીતે મોટે ભાગે 'રે'નો વક્રપ્રયોગ થાય છે. રાગના ન્યાસ સ્વરો સા, રે અને પ છે. 'ધ-મ'ની સંગતિ આ રાગમાં વિશેષ જોવા મળે છે. આ રાગ ગંભીર પ્રકૃતિનો ન હોવાથી મોટે ભાગે એમાં છોટા ખ્યાલ અને ઠુમરી ગવાય છે. સોરઠ અને તિલક-કામોદ આ રાગને મળતા રાગો છે.

સ્વરમાલિકા
તાલ : ત્રિતાલ
સ્થાયી (9મી માત્રાથી શરૂ)

પનિ	સારે	સાંનિ	ધપ	મગ	રેગ	નિ઼	સા	રે	-	મ	પ	નિ	ધ	પ	-
0				3				x				2			
સાં	નિ	ધ	પ	મ	પ	ધ	મ	ગ	રે	ગ	નિ઼	સા	રે	મ	પ
0				3				x				2			

અંતરા (9મી માત્રાથી શરૂ)

મ	પ	નિ	નિ	સાં	નિ	સાં	-	પ	નિ	સાં	રેં	નિ	ધ	પ	-
0				3				x				2			
નિ	સાં	રેં	સાંરેં	નિ	ધ	પ	પધ	મ	ગ	રે	રેગ	નિ઼	-	સા	-
0				3				x				2			
રે	મ	પ	ધ	મ	પ	નિ	સાં	મ	પ	નિ	સાં	મ	પ	નિ	સાં
0				3				x				2			

મધ્યલય ગીત

તાલ : ત્રિતાલ

સ્થાયી (9મી માત્રાથી શરૂ)

રબ ગુન ગાયે રે તૂં મના
કાહે ભટકત ફિરે નિશદિના

અંતરા (9મી માત્રાથી શરૂ)

છીનભંગુર સબ જગત હૈ સારા
માયાજાલ બિરથા કલપના

સ્વર લિપિ

તાલ : ત્રિતાલ)

સ્થાયી (9મી માત્રાથી શરૂ)

રે	મ	રે	મ	-	પ	-	ધ	નિ	-	-	ધ	મ	ધ	પ	-
ર	બ	ગુ	ન	-	ગા	-	યે	રે	-	-	તૂ	-	મ	ના	-
0				3				x				2			
-	સાં	-	નિ	ધ	પ	મ	પ	ધ	મ	-	ગ	રે	ગ	સા	-
-	કા	-	હે	ભ	ટ	ક	ત	ફિ	રે	-	નિ	શ	દિ	ના	-
0				3				x				2			

અંતરા (9મી માત્રાથી શરૂ)

મ	મ	પ	-	નિ	નિ	સાં	સાં	રેં	ગં	રેં	સાં	રેં	નિ	સાં	-
છી	ન	ભં	-	ગુ	ર	સ	બ	જ	ગ	ત	હૈ	સા	-	રા	-
0				3				x				2			
નિસાં	રેં	સાં	નિ	ધ	પ	મ	પ	ધ	મ	-	ગ	રે	ગ	સા	-
મા-	-	યા	જા	-	લ	બિ	ર	થા	-	-	ક	લ	પ	ના	-
0				3				x				2			

રાગ ભૂપાલી
રાગમાહિતી

થાટ	:	કલ્યાણ
વર્જિત સ્વર	:	મ, નિ
જાતિ	:	ઓડવ - ઓડવ
વાદી સ્વર	:	ગ
સંવાદી સ્વર	:	ધ
ગાવાનો સમય	:	રાત્રિનો પ્રથમ પ્રહર
આરોહ	:	સા રે મ પ નિ સાં
અવરોહ	:	સાં ધ પ ગ રે સા
પકડ	:	ગ રે સા ધ સા રે ગ પ ધ ગ ધ, પ ગ રે સા

વિશેષ માહિતી : આ રાગના પૂર્વાંગવાહી રાગ છે. આ રાગમાં બડા ખયાલ, ચોટા ખયાંલ ગવાય છે. આ રાગમાં ઠુમરી ગવાતી નથી. આ રાગ સાંભળવાથી બ્લડપ્રેશર કંન્ટ્રોલમાં રહે છે.

રાગ ભૂપાલી
તરાના
તાલ : ત્રિતાલ

સ્થાયી : નવમી માત્રાથી શરૂ

તન, તુમદિર તન દેરેના તદારે દાની
તદારે તદારે દાની દીમ્ તન દેરેના
દેરેના તદાની તદીયન દેરેના

અંતરા : પહેલી માત્રાથી શરૂ

યલલમુ યલલમુ યલલી યલલે
ધા કિટ તક ધુમ કિટ તક ગદી ગન
ધા કિટ તક ધુમ કિટ તક ગદી ગન ધા તદારે દાની

નોટેશન

સ્થાયી (9મી માત્રાથી શરૂ)

ગ	પ	ધ	પ	ગ	રે	સા	રે	ગ	-	-	પ	ગ	રે	સા	સા
ત	ન	તુમ	દિર	ત	ન	દે	રે	ના	-	-	ત	દા	રે	દા	ની
0				3				x				2			
સા	રે	ગ	રે	ગ	પ	ધ	સાં	સાં	સાં	સાં	સાં	ધ	રેં	સાં	-
ત	દા	રે	ત	દા	રે	દા	ની	દી	મ્	ત	ન	દે	રે	ના	-
0				3				x				2			
ગં	રેં	-	સાં	ધ	પ	-	ગ	ગ	પ	ધ	પ	ગ	રે	સા	-
દ	રે	-	ના	ત	દા	-	ની	ત	દી	ય	ન	દે	રે	ના	-
0				3				x				2			

અંતરા (1લી માત્રાથી શરૂ)

ગ	ગ	ગ	ગ	પ	પ	ધ	પ	સાં	સાં	સાં	-	ધ	રેં	સાં	-
ય	લ	લ	મુ	ય	લ	લ	મુ	ય	લ	લી	-	ય	લ	લે	-
x				2				0				3			
સાં	રેં	ગં	રેં	સાં	સાં	ધ	પ	ગ	પ	ધ	પ	ગ	રે	સા	રે
ધા	કિટ	તક	ધુમ	કિટ	તક	ગદી	ગન	ધા	કિટ	તક	ધુમ	કિટ	તક	ગદી	ગન
x				2				0				3			
ગ	-	-	પ	ગ	રે	સા	સા	ગ	પ	ધ	પ	ગ	રે	સા	રે
ધા	-	-	ત	દા	રે	દા	ની	ત	ન	તુમ	દિર	ત	ન	દે	રે
x				2				0				3			

પારિભાષિક શબ્દો આલાપ, તાન અને બોલતાન અહીં ક્રિયાત્મક રીતે આપેલ છે. જેમાં પોતાની રીતે રાગના આલાપ, તાન અને બોલતાન બદલી શકાશે.

ધોરણ 6માં શીખેલ રાગ ભૂપાલીના આલાપ, તાન અને બોલતાન

તાલ : ત્રિતાલ

સ્થાયી આલાપ

નમન કર ચતુર શ્રી ગુરૂ ચરણા

1)	સા	ધ઼	સા	રે	ગ	-	-	-	રે	-	ગ	-	રે	-	સા	-
2)	પ	ગ	ધ	પ	ગ	-	-	-	રે	-	ગ	-	રે	-	સા	-
3)	સા	રે	ગ	-	રે	ગ	પ	-	ગ	પ	ગપ	ધપ	ગ	રે	સાધ઼	સા
4)	સા	રે	સારે	ગ	રે	ગ	રેગ	પ	ગ	પ	ગપ	ધ	પ	ધ	પધ	સાં
	0				3				x				2			

અંતરા - આલાપ

1)	જો	ઈ	જો	ઈ	ધ્યા	-	વ	ત	સાં	ધપ	ધ	પગ	પ	ગરે	ગ	રેસા
	સાં	ધ	સાં	રેં	ગં	રેં	સાં	-	સા	રે	ગ	પ	ગ	પ	ધ	સાં
	0				3				x				2			

સ્થાયી - બોલતાન

1)	ન	મ	ન	ક	ર	ચ	તુ	ર	શ્રી-	--	ગુ-	રૂ-	ચ-	ર-	ણા-	--
	સાં	સાં	ધ	પ	ગ	રે	સા	રે	ગપ	ધપ	ગપ	ધપ	ગપ	ધપ	ગરે	સા-
2)	ન	મ	ન	ક	ર	ચ	તુ	ર	શ્રી-	--	ગુ-	રૂ-	ચ-	ર-	ણા-	--
	ગ	રે	પ	ગ	ધ	પ	સાં	ધ	સાંરેં	ગંરેં	સાંસાં	ધપ	ધસાં	ધપ	ગરે	સા-
	0				3				x				2			

સ્થાયી - તાન

1)	ન	મ	ન	ક	ર	ચ	તુ	ર	સારે	ગપ	રેગ	પધ	ગપ	ધસાં	પધ	સાં
	0				3				x				2			

નમન કર ચતુર શ્રી ગુરૂ ચરણા

2)	સારે	ગપ	ગરે	સા	ગપ	ધસાં	પધ	સાં	ધસાં	ધપ	ગપ	ધપ	ગપ	ધપ	ગરે	સા
	0				3				x				2			

અંતરા તાન

જોઈ જોઈ ધ્યાવત શુભ ફલ પાવત

1)	સાંરેં	ગંરેં	સાંસાં	ધપ	ગપ	ધપ	ગરે	સા	ગપ	ધપ	ગરે	સા	ગપ	ધપ	ગરે	સા
	0				3				x				2			

સ્વાધ્યાય

1. યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો :

(1) રાગ કાફીનો થાટ કયો છે ?

(A) કલ્યાણ (B) કાફી (C) બિલાવલ (D) ખમાજ

(2) દેશ રાગનો ગાવાનો સમય કયો છે ?

(A) દિવસનો બીજો પ્રહર (B) રાત્રિનો પ્રથમ પ્રહર

(C) રાત્રિનો બીજો પ્રહર (D) દિવસનો ત્રીજો પ્રહર

(3) કયા રાગમાં વર્જિત સ્વર કોઈ નથી ?

(A) દુર્ગા (B) ભૂપાલી (C) દેશ (D) કાફી

(4) કયા રાગની જાતિ ઓડવ - સંપૂર્ણ છે ?

(A) દુર્ગા (B) સારંગ (C) કાફી (D) દેશ

(5) આપણે કયા રાગમાં તરાના શીખ્યાં ?

(A) સારંગ (B) ભૂપાલી (C) દેશ (D) કાફી

2. ખાલી જગ્યા પૂરો :

(1) .... રાગમાં તમામ સ્વરો આવે છે.

(2) કાફી રાગનો ગાવાનો સમય .... છે.

(3) દેશ રાગનો થાટ .... છે.

(4) .... અને .... રાગમાં 'નિ' સ્વર કોમળ આવે છે.

(5) ઓડવ—સંપૂર્ણ જાતિ .... રાગની છે.

3. જોડકાં જોડો :

અ		બ
(1) અવરોહમાં 'નિ' કોમળ	☐	(1) રાગ કાફી
(2) રાગ કાફીની જાતિ	☐	(2) ઓડવ-સંપૂર્ણ
(3) રાગ દેશની જાતિ	☐	(3) રાગ દેશ
(4) 'ગ' અને 'નિ' કોમળ	☐	(4) સંપૂર્ણ-સંપૂર્ણ

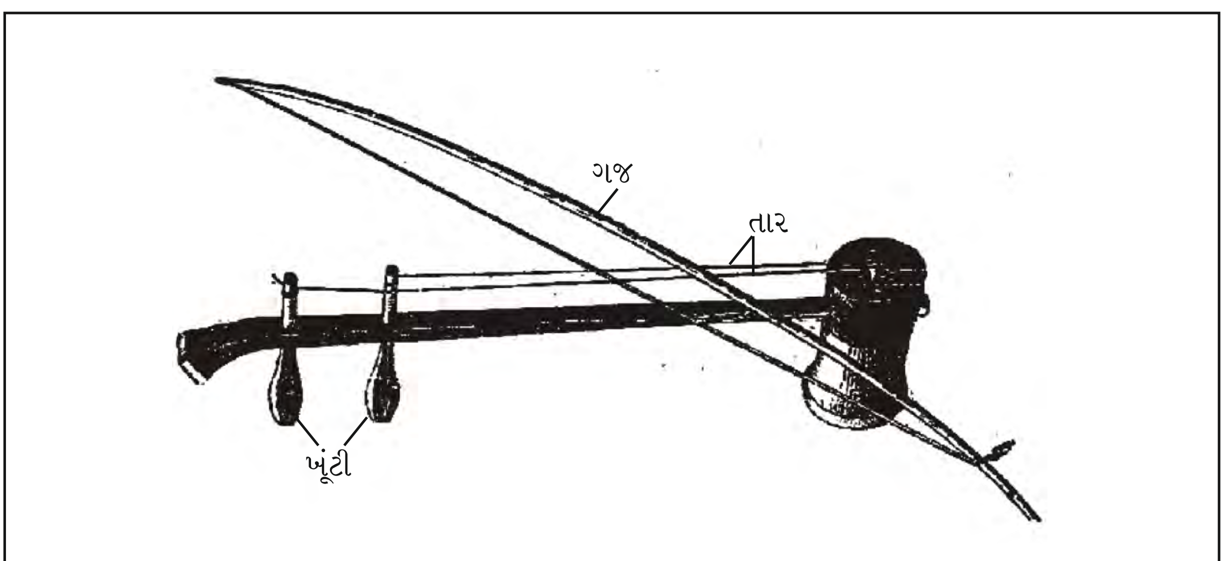
•

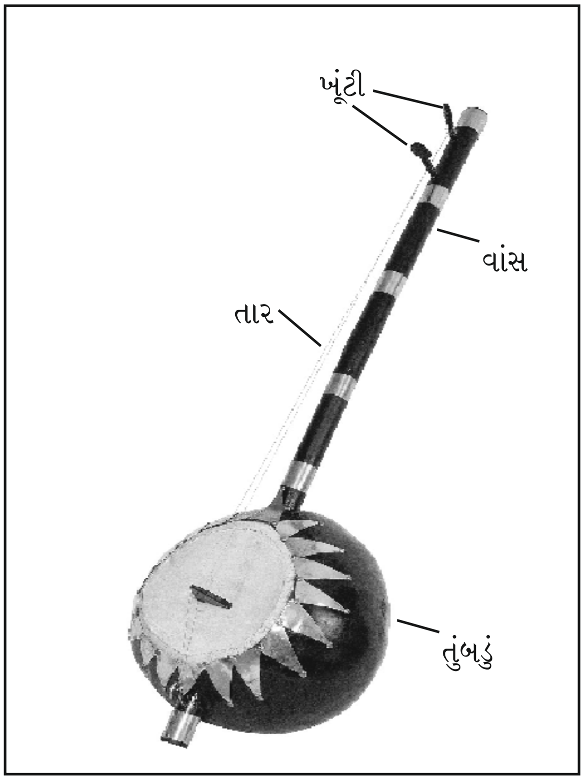
19 વાદન

પ્રસ્તાવના

ધોરણ 6 અને 7માં આપણે તબલાં, હાર્મોનિયમ, ઢોલક, મંજીરા, ખંજરી, પખાવજ અને વાંસળી જેવાં વાદ્યો વિશે પરિચય મેળવ્યો. હવે આપણે રાવણહથ્થો, રામસાગર, ઓક્ટોપેડ, શરણાઈ અને સારંગી વાદ્યોનો પરિચય મેળવીશું.

રાવણહથ્થો : આ એક લોકવાદ્ય છે. આ વાદ્ય કચ્છ, સૌરાષ્ટ્ર, ઉત્તર ગુજરાત અને પશ્ચિમી રાજસ્થાન વિસ્તારના ભોપા ભીલ જાતિના કથાવાચક લોકોનું વાદ્ય છે. આ વાદ્યને વગાડવા માટે ગજનો ઉપયોગ થાય છે, જેમાં મુખ્ય બે તાર હોય છે : એક ઘોડાની પૂંછડીના વાળમાંથી બનાવવામાં આવે છે. બીજો તાર એકથી વધુ તારને ગૂંથીને બનાવવામાં આવે છે. જે પંચમ (પ) અને ષડજ (સા) પર મેળવેલા હોય છે. આ વાદ્યની બનાવટમાં નાળિયેરની કાચલીમાં છેદ કરી એમાં વાંસનો દાંડો પરોવવામાં આવે છે. એની ખૂંટી લાકડીની હોય છે. નાળિયેરની કાચલીનો થોડો ભાગ ઉપરથી કાપીને તેના પર ચામડું દોરીથી બાંધેલું હોય છે. તારને ખૂંટી પરથી ખેંચીને નાળિયેરની કાચલીના ભાગ તરફ બાંધવામાં આવે છે. ધનુષ્ય આકારના ગજના બે છેડા ઘોડાની પૂંછડીના વાળથી બાંધીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. આ વાદ્યની બનાવટમાં એક ખાસ પ્રકારના ગુંદરનો ઉપયોગ થાય છે. જેને બિરોજા (દેવદારના વૃક્ષનો ગુંદર) કહે છે. લોકકથા મુજબ રાવણહથ્થો રાવણે શિવજીની આરાધના માટે બનાવેલ એક વાદ્ય છે. કેટલાક લોકોના મતે રાવણ નામના એક વ્યક્તિનો પાલતું હાથી જેને રાવણ ખૂબ પ્રેમ કરતો તેના મૃત્યુ પછી એની યાદમાં આ વાદ્યનું નિર્માણ રાવણે કરેલું જેથી આ વાદ્યનું નામ રાવણહથ્થો પડેલું.





રામસાગર : આ એક લોકવાદ્ય છે. આ વાદ્યને બે તારા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તેને તુંબડા, વાંસ અને તારમાંથી બનાવવામાં આવે છે. તુંબડામાં છેદ કરીને પોલો વાંસનો ટુકડો આરપાર નાંખવામાં આવે છે. વાંસના ઉપરના છેડે બે ખૂંટી લગાડેલી હોય છે. જેમાં બે તાર બાંધવામાં આવે છે. (કોઈક ગાયક કે વાદક ત્રણ તારનું રામસાગર પણ બનાવડાવે છે.) બે તાર ષડજ અને પંચમ પર મેળવેલા હોય છે. ત્રણ તારના વાદ્યમાં ષડજ, પંચમ અને તાર ષડજ પર મેળવેલા હોય છે. તાર બનાવવા માટે પંચધાતુનો ઉપયોગ થાય છે. પંચધાતુમાં તાંબું, પિત્તળ, જસત, સ્ટીલ અને લોખંડનો ઉપયોગ થાય છે. તુંબડું ઉપરથી કાપેલું હોય છે. જેના પર ચામડું મઢેલું હોય છે અને એક ઘોડી હોય છે. ખૂંટી પરથી બંને તારને ખેંચીને ઘોડી પરથી પસાર કરીને નીચે ખેંચવામાં આવે છે. આ વાદ્યને તાર છેડીને એને વગાડવામાં આવે છે. એ તારના સ્વરોના આધારે લોકગીત, ભજન અને પ્રખ્યાત કવિઓનાં પદનું ગાન કરવામાં આવે છે. ગુજરાતના ભજનિક શ્રી હેમંત ચૌહાણ આ વાદ્યનો ઉપયોગ ખાસ કરે છે. આ વાદ્ય ગાયન માટે ખાસ સ્વર આપવા ઉપયોગી હોય વગાડવા માટે ખાસ કૌશલ્યની જરૂર નથી.

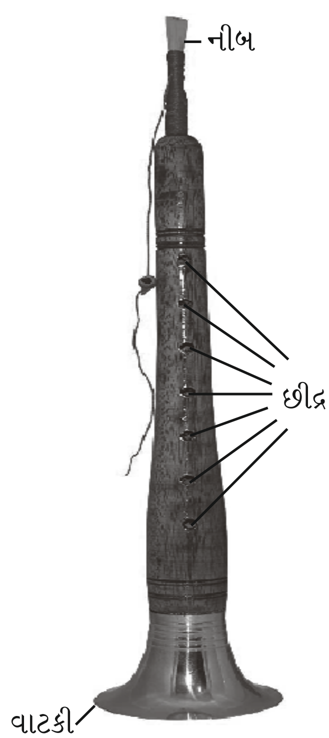
ઓક્ટોપેડ : આ એક ઈલેક્ટ્રૉનિક વાદ્ય છે. જેમાં વિશ્વનાં લગભગ તમામ તાલવાદ્યોના જેવો જ અવાજ આવે છે. (અમુક મર્યાદામાં કીબૉર્ડનો અવાજ પણ ગોઠવી શકાય છે.) દા.ત. તબલા, પખાવજ, ઢોલક, મંજીરા, ઢોલ, ખંજરી, કોંગો, ડ્રમસેટ વગેરે. એ વિદ્યુતની શક્તિ વડે વાગે છે. આ વાદ્યમાં કંટ્રોલ પેનલ અને આઠ ઊભાં લંબચોરસ ખાનાં હોય છે. એ દરેક ખાનામાં આપણે આપણી અનુકૂળતા મુજબ વાદ્યોના અવાજ (બોલ) ગોઠવી શકીએ છીએ. એક જ ખાનામાં એકથી વધુ વાદ્યોના અવાજોની ગોઠવણ પણ કરી શકાય છે. એ ખાનામાં લાકડી વડે આઘાત કરી વગાડવામાં આવે છે. આ વાદ્યની અંદર સ્પીકર આવતું નથી, પરંતુ જૅક ટુ જૅક કેબલ દ્વારા એમ્પ્લિફાયર કે એમ્પ્લિસ્પીકરમાં જોડી એનો અવાજ આપણે મેળવી શકીએ છીએ. કુશળવાદકો આ વાદ્યમાંથી મૂળ વાદ્યની એકદમ નજીકનો અવાજ લાવી શકે છે. આ વાદ્ય નાનું અને બહુવિધ અવાજ આપનારું હોવાથી કાર્યક્રમોમાં વગાડવું અને લાવવા-લઈ જવામાં સગવડભરેલું છે. તેથી આ વાદ્ય હાલ ખૂબ પ્રચારમાં છે. ઘણી કંપનીઓના ઓક્ટોપેડ બજારમાં મળે છે. એમાં ખૂબ વિવિધતા પણ હોય છે.

વાદ્ય વગાડવા પહેલાં તૈયાર કરવાની રીત : (1) પ્રથમ ઓક્ટોપેડ ખોલો. (2) તેમાં પાવર કેબલ જોડો. (3) જૅક ટુ જૅક કેબલ એમ્પ્લિફાયર કે એમ્પ્લિસ્પીકરમાં જોડો. (4) પાવર ઑન કરો. (5) ઓક્ટોપેડ વગાડવા માટે તૈયાર થશે.

ઓક્ટોપેડ	વગાડવાની લાકડી	એમ્પ્લિફાયર સ્પીકર
ઓક્ટોપેડનો પાછળનો ભાગ	જૅક ટુ જૅક કેબલ	પાવર કેબલ

વિખ્યાત વાદકો : માઇકલ સ્યાક, ક્રેગ બ્રંડલ, ઉદય પાઠક

શરણાઈ : આ એક પરંપરાગત ભારતીય શાસ્ત્રીય વાદ્ય છે. આ ફૂંક (હવા) દ્વારા વાગતું વાદ્ય છે, તેથી તેને શુષિર વાદ્ય કહે છે.



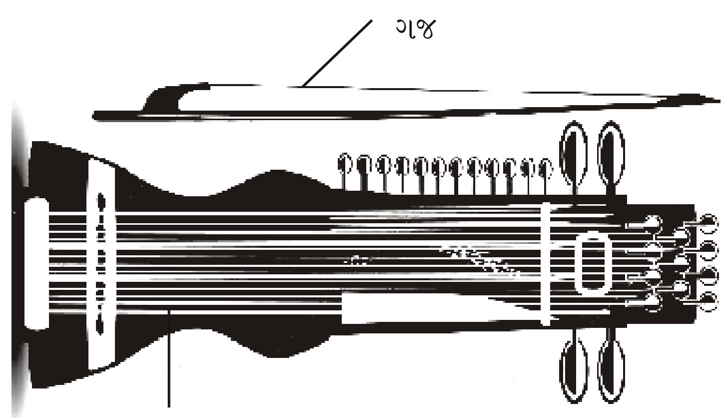
રચના : સાગ કે સીસમના લાકડાને હૉલ (પોલું) કરવામાં આવે છે. તેના આગળના છેડે સ્ટીલની વાટકી જેવો ભાગ મઢેલ હોય છે. બીજા છેડે ફૂંક મારવા માટેની રીડ (નીબ) હોય છે. જે તાડ વૃક્ષના પાનમાંથી બનાવવામાં આવે છે. નીબ જુદા-જુદા સ્વર મુજબ જુદી-જુદી હોય છે. કુશળ વાદકો એક જ નીબથી અલગ-અલગ સ્વરથી પણ વગાડી શકે છે. આ વાદ્યમાં પણ વાંસળીની જેમ જ હવા બહાર કાઢવા માટે સાત છીદ્રો હોય છે. છીદ્રો પર આંગળી મૂકવામાં આવે છે. જે સ્વર વગાડવાનો હોય એ મુજબ આંગળી દ્વારા હૉલને ખોલીને સ્વર વગાડવામાં આવે છે. એનો અવાજ ખૂબ જ મધુર હોય છે. લગ્નપ્રસંગે આ વાદ્ય સાથે વાગતું તાલવાદ્ય નક્કારા કે નગાડા તરીકે ઓળખાય છે. નક્કારા વાદ્ય તબલા કરતાં બનાવટમાં સહેજ અલગ હોય છે. આપણા ભારતમાં આ વાદ્ય લગ્ન જેવા શુભ પ્રસંગે ખાસ વગાડવામાં આવે છે. આ વાદ્યનો શાસ્ત્રીય વાદ્ય તરીકે પ્રચાર કરવાનો યશ ઉસ્તાદ બિસ્મિલ્લાહ ખાનને ફાળે જાય છે.

વિખ્યાત વાદકો : ઉસ્તાદ બિસ્મિલ્લાહ ખાન, પંડિત અનંતકુમાર, પંડિત રાજેન્દ્ર પ્રસન્ના

સારંગી : આ એક પરંપરાગત ભારતીય શાસ્ત્રીય વાદ્ય છે. એ તંતુ પ્રકારનું વાદ્ય છે. આ વાદ્ય ગજ (બો)થી વગાડવામાં આવે છે. તેથી તેને વિતત વાદ્ય કહે છે. સારંગીની રચના મનુષ્યના શરીર પરથી લેવામાં આવી છે. સારંગીને મનુષ્યના અવાજની સૌથી વધુ નજીક માનવામાં આવે છે. જો તમે દૂરથી સાંભળો તો તમને લાગશે કે કોઈ ગાયક ગાન કરી રહ્યું છે. સારંગી દેવદાર વૃક્ષનાં લાકડાંને ઘણો સમય પરિપક્વ કરીને એક જ લાકડાને કોતરીને બનાવવામાં આવે છે. એના પર પ્રાણીનાં અસ્થિ કે કૃત્રિમ રીતે શ્રૃંગાર કરવામાં આવે છે.

એમાં મુખ્ય ત્રણ તાર હોય છે. જે મૃત પ્રાણીઓના આંતરડામાંથી બનાવવામાં આવે છે. પ્રથમ તાર 'સા' બીજો તાર 'પ' અને ત્રીજો તાર 'સા' પર મેળવવામાં આવે છે. એ સિવાય બીજા 36 તાર હોય છે, જે સહાયક નાદ મેળવવા માટે ઉપયોગમાં આવે છે જે તાંબાના હોય છે.

ગજ (બો)ની બનાવટ લાકડાં અને ઘોડાના વાળમાંથી બનાવવામાં આવે છે. આ વાદ્યની સાધના ખૂબ જ કઠિન છે. તેમાં પણ સૂરીલી સારંગી વગાડવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે, તેથી હાલમાં નવી પેઢીના વાદકો ખૂબ જ ઓછા છે.



વિખ્યાત વાદકો : પંડિત રામનારાયણ, પંડિત રમેશ મિશ્રા, પંડિત ધ્રુબા ઘોષ, ઉસ્તાદ સુલ્તાન ખાન

તાલ - ઝપતાલ

માત્રા : 10 — તાલી - 3 (1, 3, 8)

ભાગ : 4 (2 + 3 + 2 + 3) — ખાલી - 1 (6ઠ્ઠી માત્રા)

માત્રા	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
ઠેકો	ધીં	ના	ધીં	ધીં	ના	તીં	ના	ધીં	ધીં	ના	ધીં
ચિહ્ન	x		2			0		3			x

આ તાલ બંધ બાજનો છે અને તબલા પર વગાડવામાં આવે છે. આ તાલનો ઉપયોગ શાસ્ત્રીય સંગીતના છોટા ખ્યાલ સાથે થાય છે. કોઈક વખત આ તાલનો ઉપયોગ સુગમ સંગીત તેમજ ફિલ્મી સંગીતમાં પણ જોવા મળે છે.

તાલ - સૂલતાલ

માત્રા : 10 — તાલી - 3 (1, 5, 7મી માત્રા)

ભાગ : 5 (દરેકમાં બે માત્રા) — ખાલી - 2 (3, 9મી માત્રા)

માત્રા	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
ઠેકો	ધા	ધા	દિં	તા	કિટ	ધા	કિટ	તક	ગદી	ગન	ધા
ચિહ્ન	x		0		2		3		0		x

આ તાલ ખુલ્લા બાજનો છે અને પખાવજ ઉપર વગાડવામાં આવે છે. આ તાલનો ઉપયોગ ધ્રુપદ ગાયનમાં થાય છે.

તાલ - ચૌતાલ

માત્રા : 12 — તાલી - 4 (1, 5, 9, 11મી માત્રા)

ભાગ : 6 (દરેકમાં બે માત્રા) — ખાલી - 2 (3, 7મી માત્રા)

માત્રા	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
ઠેકો	ધા	ધા	દિં	તા	કિટ	ધા	દિં	તા	કિટ	તક	ગદી	ગન	ધા
ચિહ્ન	x		0		2		0		3		4		x

આ તાલ ખુલ્લા બાજનો છે અને પખાવજ ઉપર વગાડવામાં આવે છે. આ તાલનો ઉપયોગ ધ્રુપદ ગાયનમાં થાય છે.

તાલ - દીપચંદી

માત્રા : 14 — તાલી - 3 (1, 4, 11મી માત્રા)

ભાગ : 4 (3 + 4 + 3 + 4) — ખાલી - 1 (8મી માત્રા)

માત્રા	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
ઠેકો	ધા	ધીં	-	ધા	ધા	તીં	-	તા	તીં	-	ધા	ધા	ધીં	-	ધા
ચિહ્ન	x			2				0			3				x

આ તાલ બંધ બાજનો છે અને તબલા પર વગાડવામાં આવે છે. આ તાલનો ઉપયોગ ઠુમરી ગાયન, ભજન તેમજ લોકગીતમાં થાય છે.

તાલ - ત્રિતાલ

માત્રા : 16

તાલી - 3 (1, 5, 13મી માત્રાએ)

ખાલી - 1 (9મી માત્રાએ)

માત્રા	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	1
ઠેકો	ધા	ધીં	ધીં	ધા	ધા	ધીં	ધીં	ધા	ધા	તિં	તિં	તા	તા	ધીં	ધીં	ધા	ધા
ચિહ્ન	x				2				0				3				

ઠાય : તાલની મૂળ ગતિને ઠાય લય કહે છે, એટલે કે જેમાં ઠેકો મૂળ બોલની લય મુજબ વાગે છે.

તાલ : દાદરા : (ઠાય લય)

માત્રા	1	2	3	4	5	6	1
ઠેકો (ઠાય)	ધા	ધીં	ના	ધા	તીં	ના	ધા
ચિહ્ન	x			0			x

દુગુન : તાલની મૂળ લયથી બમણી ગતિમાં ગાવું કે વગાડવું તેને દુગુન કહે છે.

દા.ત., દાદરા તાલ (દુગુન)

માત્રા	1	2	3	4	5	6	1
દુગુન ઠેકો	ધાધીં	નાધા	તીંના,	ધાધીં	નાધા	તીંના.	ધા
ચિહ્ન	x			0			x

તિગુન : તાલની મૂળ લયથી ત્રણ ગણી ગતિમાં ગાવું કે વગાડવું તેને તિગુન કહે છે.

દા.ત., દાદરા તાલ (તિગુન)

માત્રા	1	2	3	4	5	6	1
તિગુન ઠેકો	ધાધીંના	ધાતીંના,	ધાધીંના	ધાતીંના,	ધાધીંના	ધાતીંના.	ધા
ચિહ્ન	x			0			x

ચોગુન : તાલની મૂળ લયથી ચાર ગણી ગતિમાં ગાવું કે વગાડવું તેને ચોગુન કહે છે.

દા.ત., દાદરા તાલ (ચોગુન)

માત્રા	1	2	3	4	5	6	1
ચોગુન ઠેકો	ધાધીંનાધા	તીંના, ધાધીં	નાધાતીંના,	ધાધીંનાધા	તીંના, ધાધીં	નાધાતીંના.	ધા
ચિહ્ન	x			0			x

સ્વાધ્યાય

1. ખાલી જગ્યા પૂરો :

(1) ઓક્ટોપેડ એ .... વાદ્ય છે.

(2) શરણાઈમાં ફૂંક મારવા માટે .... વપરાય છે.

(3) પંડિત અનંતલાલ .... વાદક છે.

(4) શરણાઈ .... પ્રકારનું વાદ્ય છે.

(5) રામસાગરમાં મોટે ભાગે .... તાર હોય છે.

(6) રાવણહથ્થો .... દ્વારા વગાડવામાં આવે છે.

(7) રાવણહથ્થો .... પ્રકારનું વાદ્ય છે.

(8) ઓક્ટોપેડ .... શક્તિથી વાગતું વાદ્ય છે.

(9) સારંગી .... પ્રકારનું વાદ્ય છે.

(10) પંડિત રામનારાયણ .... વાદક છે.

2. જોડકાં જોડો :

અ	બ	
(1) રામસાગર	(1) ગજ	☐
(2) શરણાઈ	(2) ઈલેક્ટ્રૉનિક્સ વાદ્ય	☐
(3) ઓક્ટોપેડ	(3) સુષિર વાદ્ય	☐
(4) રાવણહથ્થો	(4) બે તારો	☐

3. ખરાં-ખોટાં કરો :

(1) તાલની મૂળ ગતિએ ગાવું કે વગાડવું એને ઠાય કહે છે.

(2) તાલની મૂળ ગતિથી બમણી ગતિએ ગાવું કે વગાડવું એને દુગુન કહે છે.

(3) તાલની મૂળ ગતિથી ત્રણ ગણી ગતિએ ગાવું કે વગાડવું એને ઠાય કહે છે.

(4) તાલની મૂળ ગતિથી ચાર ગણી ગતિએ ગાવું કે વગાડવું એને ચોગુન કહે છે.

•

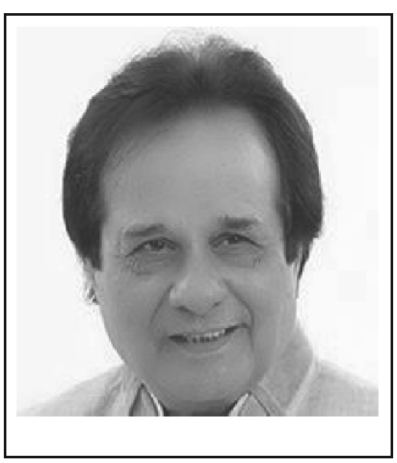
20 જીવન-પરિચય

દિવાળીબહેન ભીલ

ગુજરાતની કોયલ તરીકે સુપ્રસિદ્ધિ પામેલ લોકગીત અને ભજનગાયિકા દિવાળીબહેન પુંજાભાઈ લાઢિયા કે જેવો દિવાળીબહેન ભીલ તરીકે સમગ્ર ગુજરાતમાં જાણીતાં છે. તેમનો જન્મ 2 જૂન, 1943ના રોજ અમરેલી જિલ્લાના ધારી તાલુકાના દલખાણિયા ગામમાં એક સામાન્ય કુટુંબમાં થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ પુંજાભાઈ અને માતાનું નામ મોંઘીબહેન હતું. તેઓ માત્ર નવ વર્ષની ઉંમરના હતા ત્યારે પિતાશ્રીને જૂનાગઢ રેલવેમાં નોકરી મળવાથી તેઓ જૂનાગઢ આવ્યા અને ત્યાં તેમણે એક નર્સના ઘરે રસોઈ બનાવી આપવાની નોકરી પણ કરી હતી.

જાણીતા લોકગીત ગાયક હેમુ ગઢવીએ રાજકોટ આકાશવાણી માટે એમનું સૌ પ્રથમ રેકોર્ડિંગ કર્યું હતું. ત્યાર બાદ તેમણે ગુજરાતી સુપ્રસિદ્ધ ચલચિત્રો જેવાં કે હોથલ પદમણી, જેસલતોરલ અને જસમા ઓડણમાં પાર્શ્વગાયિકા તરીકે કંઠ આપ્યો હતો. તેમના કંઠે ગવાયેલા ‘મારે ટોડલે બેઠો મોર’, ‘પાપ તારું પરકાશ’ જેવાં ગીતો આજે પણ ચિરસ્મરણીય છે. ગુજરાતી લોકગીત અને ભજનના પ્રચાર માટે એમણે અમેરિકા, ન્યૂઝીલૅન્ડ, આફ્રિકા, લંડન સહિત 15 દેશોમાં કાર્યક્રમો આપ્યા હતાં. સુપ્રસિદ્ધ હેમુભાઈ ગઢવી, મેરૂભા બાપુ તેમજ કવિ દુલા કાગ બાપુએ પણ એમની પાસે ગીતો ગવડાવ્યાં હતાં.

ભારત સરકાર તરફથી 1990માં પદ્મશ્રી તેમજ ગુજરાત સરકારનો વાઇબ્રન્ટ ગુજરાતનો ઍવોર્ડ, હેમુ ગઢવી ઍવોર્ડ જેવા અનેક ઍવોર્ડથી તેમને સન્માનવામાં આવ્યાં હતાં. કોકિલકંઠી આ મહાન ગાયિકાનું અવસાન 19 મે, 2016ના રોજ જૂનાગઢમાં થયું હતું.



મનહર ઉધાસ

‘નયનને બંધ રાખીને,’ ‘તમારા અહીં આજ’ જેવી જાણીતી ગઝલો જેમના કંઠે ગવાઈ છે એવા સુપ્રસિદ્ધ ગઝલગાયક મનહર ઉધાસનો જન્મ રાજકોટ પાસે આવેલા જેતપુરના ચરખડી ગામમાં થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ કેશુભાઈ અને માતાનું નામ જીતુબહેન છે. તેમનો સમગ્ર પરિવાર સંગીતની આરાધનામાં આજે પણ વ્યસ્ત છે. તેમણે ડિપ્લોમા મિકેનિકલ એન્જિનિયરિંગ તરીકેની પદવી પ્રાપ્ત કરી, પરંતુ આજીવન સંગીતકાર અને ગાયક તરીકે વ્યવસાય સ્વીકાર્યો.

‘આપકો હમસે બિછડે હુએ, એક જમાના બીત ગયા’ એ તેમનું પ્રથમ રેકોર્ડેડ ગીત છે. બોલીવુડના મોટા ભાગના સંગીતકારો સાથે તેમણે કામ કર્યું છે. ઘણા ફિલ્મી કલાકારોના પાર્શ્વગાયક તરીકે ગીતો ગાયા છે. આ રીતે હિન્દી, ગુજરાતી, પંજાબી અને બીજી ભાષાઓમાં 300થી વધારે ફિલ્મોમાં ગીતો ગાયા છે. અત્યાર સુધીમાં તેમના 60 આલબમો બહાર પડ્યા છે. તેમના બધા ગુજરાતી આલબમોનાં નામ ‘અ’ પરથી શરૂ થાય એ તેમની વિશેષતા છે. જેવા કે, આગમન, અવસર, આનંદ, આવકાર, અર્પણ, આમંત્રણ, અરમાન, અભિનંદન, આભૂષણ, અદ્‌ભુત વગેરે.

'ઝી' ટીવીના 'સા રે ગ મ પ' કાર્યક્રમમાં પણ નિર્ણાયકમાં તેઓ અગ્રેસર રહી ચૂક્યા છે. આ રીતે હજુ પણ તેઓ સંગીતની અવિરત સેવા કરી રહ્યા છે.

કલ્યાણજી-આનંદજી

ભારતીય ફિલ્મીજગતના સંગીતમાં ગુજરાતી સંગીતકારોએ ખૂબ જ યશસ્વી ભૂમિકા ભજવી છે. જેમાં કલ્યાણજી-આનંદજી એ હિન્દી ફિલ્મજગતની જાણીતી જોડી છે.

કચ્છથી મુંબઈ સ્થળાંતર કરી અનાજ-કરિયાણાની દુકાન ધરાવનાર વિરજી શાહના પુત્રો કલ્યાણજી અને આનંદજીએ પ્રારંભિક શિક્ષણ મુંબઈમાં મેળવ્યું. દાદા-દાદી પાસેથી કચ્છી લોકસંગીતનો વારસો મળ્યો હતો. સંગીતકાર કલ્યાણજીએ સૌપ્રથમ ઈલેક્ટ્રૉનિક વાદ્ય ક્લેવાયોલિનનો ઉપયોગ કરી ફિલ્મજગતમાં તેમની કારકિર્દીની શરૂઆત કરી. 'ક્લેવાયોલિન'નો ઉપયોગ નાગીન (1954) ફિલ્મમાં કરી 'બિન' વાદ્યનો આભાસ કરાવ્યો હતો. આ બંધુજોડીની સંગીતકાર તરીકે પ્રખ્યાત ફિલ્મો ડૉન, સરસ્વતીચંદ્ર, કુરબાની અને સફર છે. તેઓને 1975માં ફિલ્મ 'કોરા-કાગઝ' માટે શ્રેષ્ઠ સંગીત નિર્દેશક ફિલ્મફેર પુરસ્કાર, 1965ની 'હિમાલય કી ગોદ મેં' માટે સિનેસંગીત નિર્દેશક પુરસ્કાર, 1968ની 'સરસ્વતીચંદ્ર' ફિલ્મના સંગીત માટે પ્રથમ રાષ્ટ્રીય પુરસ્કાર પ્રાપ્ત થયો હતો.

તેમનાં પ્રસિદ્ધ ગીતો આ પ્રમાણે છે : 'આપ જૈસા કોઈ મેરી જિંદગી મેં આયે', 'બેખુદી મેં સનમ', 'ફૂલ તુમ્હેં ભેજા હૈ ખત મેં', 'ચંદન સા બદન', 'ડમ ડમ ડિગા ડિગા', 'કસમે વાદે પ્યાર વફા સબ' અને 'સલામે ઇશ્ક મેરી જાન' .

24 ઑગસ્ટ, 2012ના દિવસે કલ્યાણજીભાઈનું મૃત્યુ થવાથી આ જોડી તૂટી ગઈ, પરંતુ આનંદજીભાઈ આજે પણ સંગીતની અવિરત સેવા કરી રહ્યા છે.

મેહુલ સુરતી

સંગીતકાર મેહુલ સુરતીનો જન્મ 16-11-1977ના રોજ સુરતમાં થયો હતો. તેમના પિતા વ્યવસાયે ડૉક્ટર અને માતા શિક્ષિકા છે. તેઓ શાસ્ત્રીય સંગીતમાં કિરાના ઘરાના અને વલસાડમાં મેવાતી ઘરાનાની ગાયકી શીખ્યા છે.

તેમની સંગીતની સફર શાળામાં પ્રાર્થના, વાર્ષિક ઉત્સવો અને ગુજરાત સરકારના યુવક મહોત્સવથી શરૂ થઈ. યુવાન વયે નાટ્યસંગીત અને સુગમ સંગીતમાં જોડાયા.

'પ્રિય પપ્પા હવે તો', 'આખરની આત્મકથા', 'ખેલંદો', 'કોઈ પણ એક ફૂલનું નામ બોલો તો', 'સમુદ્રમંથન', 'ધાડ' જેવાં અનેક નાટકોમાં ગીતો અને પાર્શ્વસંગીત માટે તેઓ જાણીતા છે.

'નર્મદધારા', 'પ્રેમશૌર્ય ગુજરાત', 'સારાંશ', 'સાતત્ય', 'હસતાં-રમતાં' અને 'અડધી રમતથી' એમના જાણીતા ઓડિયો આલબમ્સ છે. એમણે 200 થી પણ વધારે ગુજરાતી ગીતો/ગઝલોને સ્વરબદ્ધ કર્યા છે.

માત્ર 22 વર્ષની ઉંમરમાં ગુજરાતી ફિચર ફિલ્મ 'નર્મદા તારાં વહી જતાં પાણી'થી તેમની ગુજરાતી ફિલ્મ સંગીતકાર તરીકેની કારકિર્દી શરૂ કરનાર મેહુલ સુરતી ગુજરાત સરકાર દ્વારા ફિલ્મ 'કેવી રીતે જઈશ' (2012) અને હેલ્લારો (2019) માટે શ્રેષ્ઠ સંગીતકાર તરીકે સન્માનિત છે. 'વિટામિન શી', 'કૂખ', 'પાસપૉર્ટ', 'જે પણ કહીશ એ સાચું જ કહીશ', 'મોન્ટુની બિટ્ટુ' અને '21મું ટિફિન'નાં તેઓ સંગીત દિગ્દર્શક છે. કર્મભૂમિ સુરત શહેરમાં હાલમાં તેઓ પોતાના બે અધ્યતન રેકોર્ડિંગ સ્ટુડિયો ધરાવે છે.

ભારત સરકારના 66મા નેશનલ ઍવોર્ડ વિજેતા 'બેસ્ટ ફિચર ફિલ્મ' 'હેલ્લારો'ના તેઓ સંગીતકાર છે. ગુજરાતી સુગમ સંગીત, નાટ્ય સંગીત અને ફિલ્મ સંગીત જેવા માધ્યમોથી ગુજરાતી માતૃભાષા અને સંગીતમાં એમનું મહત્ત્વનું યોગદાન છે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના સાચા વિકલ્પ પરના કૌંસ પર નિશાની કરો :

(1) 'મારે ટોડલે બેઠો રે મોર' ગીતને કોણે ચિરસ્મણીય કર્યું ?

(A) મનહર ઉધાસ (B) દિવાળીબહેન ભીલ (C) મેહુલ સુરતી (D) કલ્યાણજી-આનંદજી

(2) દિવાળીબહેન ભીલને ભારત સરકાર તરફથી કઈ સાલમાં પદ્મશ્રીનો ઍવોર્ડ મળ્યો હતો ?

(A) 1993 (B) 1995 (C) 1990 (D) 1991

(3) ગઝલગાયક તરીકે કોણ જાણીતા છે ?

(A) મનહર ઉધાસ (B) કલ્યાણજી-આનંદજી

(C) દિવાળીબહેન ભીલ (D) મેહુલ સુરતી

(4) મનહર ઉધાસના કેટલા આલબમો બહાર પડ્યાં છે ?

(A) 70 (B) 65 (C) 75 (D) 60

(5) 'ડમ ડમ ડિગા ડિગા' એ કયા સંગીતકારનું ગીત છે ?

(A) કલ્યાણજી-આનંદજી (B) મનહર ઉધાસ (C) દિવાળીબહેન ભીલ (D) મેહુલ સુરતી

(6) કલ્યાણજી-આનંદજીને કઈ ફિલ્મ માટે શ્રેષ્ઠ સંગીત નિર્દેશક ફિલ્મફેર પુરસ્કાર મળ્યો હતો ?

(A) હિમાલય કી ગોદ મેં (B) કોરા-કાગઝ (C) સરસ્વતીચંદ્ર (D) ડોન

(7) કલ્યાણજી-આનંદજીને દાદા-દાદી પાસેથી શું મળ્યું ?

(A) શાસ્ત્રીય સંગીત (B) વાદ્ય સંગીત (C) કચ્છી લોકસંગીત (D) પશ્ચિમિ સંગીત

(8) 'ખેલંદો' નાટકમાં પાર્શ્વ સંગીતકાર કોણ છે ?

(A) મેહુલ સુરતી (B) મનહર ઉધાસ

(C) કલ્યાણજી-આનંદજી (D) દિવાળીબહેન ભીલ

(9) 'હેલ્લારો' ફિલ્મના સંગીતકાર કોણ છે ?

(A) કલ્યાણજી-આનંદજી (B) મનહર ઉધાસ (C) દિવાળીબહેન ભીલ (D) મેહુલ સુરતી

2. ખાલી જગ્યા પૂરો :

(1) દિવાળીબહેન ભીલને ગુજરાત સરકાર તરફથી .... ઍવોર્ડ મળ્યો હતો.

(2) 'આગમન', 'આનંદ' વગેરે આલબમો .... ના છે.

(3) 1968ની .... ફિલ્મ માટે કલ્યાણજી-આનંદજીને પ્રથમ રાષ્ટ્રીય પુરસ્કાર મળ્યો હતો.

(4) કલ્યાણજીભાઈએ .... વાદ્યનો ઉપયોગ કરી ફિલ્મજગતમાં કારકિર્દીની શરૂઆત કરી હતી.

(5) 'સમુદ્રમંથન' નાટકમાં પાર્શ્વસંગીત .... એ આપ્યું છે.

3. જોડકાં જોડો :

અ	બ
(1) દિવાળીબહેન ભીલ	(1) ચરખડી
(2) મનહર ઉધાસ	(2) સુરત
(3) કલ્યાણજી-આનંદજી	(3) દલખાણિયા
(4) મેહુલ સુરતી	(4) કચ્છ

4. નીચેનાં વાક્યો સામે ખરાં (√) છે કે ખોટાં (×)ની નિશાની કરો :

(1) 'નયનને બંધ રાખીને' ગીત દિવાળીબહેન ભીલે ગાયું છે. ☐

(2) મનહર ઉધાસે ડિપ્લોમા કેમિકલ એન્જિનિયરની પદવી પ્રાપ્ત કરી છે. ☐

(3) મનહર ઉધાસના આલબમોના નામની શરૂઆત 'અ'થી થાય છે. ☐

(4) 'હિમાલય કી ગૌદ મેં' ફિલ્મના સંગીતકાર કલ્યાણજી-આનંદજી છે. ☐

(5) મેહુલ સુરતી કિરાના ઘરાના અને મેવાતી ઘરાના શીખ્યા છે. ☐

•

21 વિવિધ ગીતો

E8C5H9

પ્રાર્થના

1. હે દયા કૃપા નિધિ

હે દયા કૃપાનિધિ, તું શક્તિ દે તું ભક્તિ દે,
તું જ્ઞાનનું વરદાન દે.
અસત્યો માંહેથી પ્રભુ પરમ સત્યે લઈ જા,
ઊંડા અંધારેથી પ્રભુ પરમ તેજે લઈ જા,
મહામૃત્યુમાંથી અમને અમૃત સમીપે લઈ જા.
તું શક્તિ દે, તું ભક્તિ દે,
તું જ્ઞાનનું વરદાન દે. હે દયા કૃપાનિધિ
જડતા પ્રજાળી તું શક્તિને કણકણમાં દઈ દે,
પ્રજ્ઞાની પરમ જ્યોતિનું સ્ફુલ્લિંગ દઈ દે,
હે દયાના સાગર તારા સર્જ્યા ખોળે લઈ લે,
તું શક્તિ દે, તું ભક્તિ દે,
તું જ્ઞાનનું વરદાન દે. હે દયા કૃપાનિધિ

2. સુબહ-સવેરે લેકર તેરા નામ પ્રભુ

સુબહ-સવેરે લેકર તેરા નામ પ્રભુ,
કરતે હૈં હમ શુરુ આજકા કામ પ્રભુ.
શુદ્ધ ભાવસે તેરા ધ્યાન લગાયેં હમ,
વિદ્યાકા વરદાન તુમ્હીંસે પાયે હમ.
તુમ્હીંસે હૈ આગાઝ તુમ્હીંસે અંજામ પ્રભુ,
કરતે હૈં હમ શુરુ આજકા કામ પ્રભુ.
ગુરુઓંકા સત્કાર કભી ના ભૂલેં હમ,
ઈતના બને મહાન ગગનકો છૂ લેં હમ.
તુમ્હીંસે હૈં હર સુબહ, તુમ્હીંસે શામ પ્રભુ,
કરતે હૈં હમ શુરુ આજકા કામ પ્રભુ.

કવિ - બેગરાજ કલવાંસિયા

3. જયતિ જય શુભ જ્ઞાનમયી

જયતિ જય શુભ જ્ઞાનમયી
વંદન હે શારદા માતા

શ્વેતવસન પદ્માસન આસિની
પુસ્તકધારિણી હંસવાહિની
વરદાયિની બ્રહ્મચારિણી
વંદન હે શારદા માતા જયતિ જય...

કલિમલ હરણી ભવનિધિ તરણી
જનમન મંગલ કરણી
રસમય સંગીત રાગીણી
વંદન હે શારદા માતા જયતિ જય...

4. સમગ્ર વિશ્વમાં

સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપ્ત છે નામ તારું ઠેર ઠેર,
હો જલ હો સ્થલ હો ચાહે ભૂતલ, નામ તારું છે ઠેર ઠેર
સમગ્ર વિશ્વમાં...
છે નામ અનેક, છે ધામ અનેક,
છે રૂપ અનેક, છે રંગ અનેક,
ઈસુ ઈશ્વર અને ખુદા બની પૂજાય છે તું ઘેર ઘેર,
સમગ્ર વિશ્વમાં...
અલગ મંદિર, અલગ મસ્જિદ,
ગુરુદ્વારા છે ચર્ચ અલગ,
પ્રગટે અંતરે તું જેનાં-તેનાં સૌ દૂર થઈ જાય વેર-ઝેર,
સમગ્ર વિશ્વમાં...

કવિ - ડૉ. રમેશ પંડ્યા

ધૂન

1. ઓમ ગં ગણપતયે

ઓમ ગં ગણપતયે નમો નમઃ

શ્રી સિદ્ધિવિનાયક નમો નમઃ

અષ્ટવિનાયક નમો નમઃ

ગણપતિ બાપા મોરયા

2. તારો છે આશરો

તારો છે આશરો તારો આધાર,

કૃષ્ણ-કનૈયા બંસી બજૈયા

નિર્ધન નરસૈયો ને વેવાઈ ધનવાન

તારે સાચવવાના મોંઘા મહેમાન

કૃષ્ણ-કનૈયા બંસી બજૈયા

લાજ જશે મારી તો તું છે ગુનેગાર

કૃષ્ણ-કનૈયા બંસી બજૈયા

3. શંકરજીનું ડમરું બોલે

શંકરજીનું ડમરું બોલે, રઘુપતિ રાઘવ રાજારામ

નારદજીની વીણા બોલે, રઘુપતિ રાઘવ રાજારામ

હનુમાનજીના મુખથી નીકળે, રઘુપતિ રાઘવ રાજારામ

4. કનૈયા લે

કનૈયા લે કનૈયા લે મધુરી મોરલી તારી,

હસેલાને રડાવે છે રડેલાને હસાવે છે,

ભૂલેલાને સ્મરણ તારું સુપંથે દોરનારું છે,

કનૈયા લે કનૈયા લે મધુરી મોરલી તારી.

5. પંપા સરોવરની પાળ

પંપા સરોવરની પાળ શબરીની ઝૂંપડી,

ઋષિ-મુનિ સંતોનો નિવાસ શબરીની ઝૂંપડી.

લીલાં લીલાં ઘાસ સૌ ગાયોને નિરાય છે,

પ્રેમ-પ્રીતે પાણીડાં પીવાય, શબરીની ઝૂંપડી.

ભજન

1. દયાના સાગર થઈને

દયાના સાગર થઈને કૃપા રે નિધાન થઈને
છોને ભગવાન કહેવડાવો પણ રામ
તમે સીતાજીની તોલે ન આવો.
દયાના સાગર...
કાચા રે કાન તમે ક્યાંના ભગવાન તમે
અગ્નિપરીક્ષા કોની કીધી,
તારો પડછાયો થઈ વગડો રે વેઠ્યો એને
લોકોની વાતે ત્યાગી દીધી,
પતિ થઈ પત્નીને પરખતાં ના આવડ્યું,
છોને ઘટઘટના જ્ઞાતા કહેવડાવો,
પણ રામ તમે સીતાજીની તોલે ન આવો.
દયાના સાગર...
તમથીય પહેલાં અશોકવનમાં સીતાજીએ રાવણને હરાવ્યો,
દૈત્યોની વચમાં નિરાધાર નારી
તોય દસમંથાવાળો ત્યાં ન ફાવ્યો,
મરેલાને માર્યો એમાં શું કર્યું પરાક્રમ,
અમથો વિજયનો લૂંટ્યો લ્હાવો,
પણ રામ તમે સીતાજીની તોલે ન આવો.
દયાના સાગર...
કવિ - અવિનાશ વ્યાસ

2. ધૂણી રે ધખાવી

ધૂણી રે ધખાવી બેલી અમે તારા નામની

અમે તારા નામની રે અલખના રે ધામની

ધૂણી રે ધખાવી..

ભૂલો રે પડ્યો રે હંસો, આંગણે ઊડીને આવ્યો,

તનમનથી તરછોડાયો, મારગ મારગ અટવાયો

હે... ગમ ના પડે રે એને ઠાકુર તારા નામની રે

ધૂણી રે ધખાવી..

કોને રે કાજે રે જીવડા, ઝંખના તને રે જાગી,

કોની રે વાટ્યું રે જોતાં ભવની આ ભાવટ ભાંગી

હે... તરસ્યું રે લાગી જીવને હરિ તારા નામની રે

ધૂણી રે ધખાવી..

કવિ - અવિનાશ વ્યાસ

3. હરિ તારાં નામ છે હજાર

હરિ તારા નામ છે હજાર, કયા નામે લખવી કંકોતરી
રોજ રોજ બદલે મુકામ, કયા નામે લખવી કંકોતરી
કોઈ તને રામ કહે, કોઈ સીતારામ કહે,
કોઈ કહે નંદનો કિશોર, કયા નામે લખવી કંકોતરી.
મથુરામાં મોહન, ગોકુળમાં ગોવિંદ,
દ્વારિકામાં રાજા રણછોડ, કયા નામે લખવી કંકોતરી.
નરસિંહ મહેતાનો સ્વામી શામળિયો,
મીરાંનો ગિરધર ગોપાલ, કયા નામે લખવી કંકોતરી.
ભક્તોની રાખી ટેક, રૂપો ધર્યાં અનેક,
અંતે તો એકનો એક, કયા નામે લખવી કંકોતરી.
નામ તારાં અપાર, ગણતાં આવે ના પાર,
પહોંચે ના પૂરો વિચાર, કયા નામે લખવી કંકોતરી.

ભાવગીત

1. મા-બાપને ભૂલશો નહિ

ભૂલો ભલે બીજું બધું, મા-બાપને ભૂલશો નહિ,
અગણિત છે ઉપકાર એના, એહ વીસરશો નહિ.
અસહ્ય વેઠી વેદના ત્યારે દીઠું ત્યાં મુખડું,
એ પુનિત જનનાં કાળજાં પથ્થર બની છૂંદશો નહિ.
કાઢી મુખેથી કોળિયો મોંમાં દઈ મોટા કર્યા,
અમૃતતણા દેનાર સામે ઝેર ઉગળશો નહિ.
લાખો લડાવ્યાં લાડ તમને કોડ સહુ પૂરા કર્યા,
એ કોડના પૂરનારના કોડ પૂરવા ભૂલશો નહિ.
લાખો કમાતા હો ભલે મા-બાપ જેથી ના ઠર્યાં,
એ લાખ નહિ પણ રાખ છે એ માનવું ભૂલશો નહિ.
સંતાનથી સેવા ચહો, સંતાન છો સેવા કરો,
જેવું કરો તેવું ભરો એ ભાવના ભૂલશો નહિ.
ભીને સૂઈ પોતે અને સૂકે સુવડાવ્યા આપને,
એની અમીમય આંખને ભૂલીને ભીંજવશો નહિ.
પુષ્પો બિછાવ્યાં પ્રેમથી જેણે તમારા રાહ પર,
એ રાહબરના રાહ પર કંટક કદી બનશો નહિ.
ધન ખરચતાં મળશે બધું માતા-પિતા મળશે નહિ,
એનાં પુનિત ચરણો તણી ચાહના ભૂલશો નહિ.

કવિ - પુનિત મહારાજ

2. તમે મન મૂકીને વરસ્યાં

તમે મન મૂકીને વરસ્યા અમે જનમ-જનમના તરસ્યા
તમે મૂશળધાર વરસ્યા અમે જનમ-જનમના તરસ્યા
તમે મન મૂકીને...
હજાર હાથે તમે દીધું પણ ઝોળી અમારી ખાલી
જ્ઞાન-ખજાનો તમે લૂંટાવ્યો અમે રહ્યા અજ્ઞાની
તમે અમૃતરૂપે વરસ્યા અમે જનમ-જનમના તરસ્યા
તમે મન મૂકીને...
સ્નેહની ગંગા તમે વહાવી જીવન નિર્મળ કરવા
પ્રેમની જ્યોતિ તમે જલાવી આતમ ઉજ્જવળ કરવા
તમે સૂરજ થઈને ચમક્યા અમે અંધારામાં ભટક્યા
તમે મન મૂકીને...
શબ્દે શબ્દે શાતા આપે એવી તમારી વાણી
એ વાણીની પાવનતાને અમે કદી ના પિછાણી
તમે મહેરામણ થઈ ઉમટ્યા અમે કાંઠે આવી અટક્યા
તમે મન મૂકીને...

3. મંગલ મંદિર ખોલો

મંગલ મંદિર ખોલો, દયામય! મંગલ મંદિર ખોલો.
જીવનવન અતિ વેગે વટાવ્યું દ્વાર ઊભો શિશુ ભોળો,
તિમિર ગયું ને જ્યોતિ પ્રકાશ્યો
શિશુને ઉરમાં લ્યો લ્યો દયામય! મંગલ મંદિર ખોલો,
મંગલ મંદિર...
નામ મધુર તમ રટ્યો નિરંતર શિશુ સહપ્રેમે બોલો,
દિવ્ય તૃષાતુર આવ્યો બાળક
પ્રેમ-અમીરસ ઢોળો દયામય! મંગલ મંદિર ખોલો,
મંગલ મંદિર...

કવિ - નરસિંહરાવ દિવેટિયા

સ્વાગત-ગીત

1. સ્વાગતમ્

સ્વાગતમ્ સ્વાગતમ્ સ્વાગતમ્ વંદનમ્ સ્વાગતમ્
ઢોલ-શરણાઈ વગડાવો, રૂડા આંગણિયાં સજાવો
આજ આંગણે પધાર્યા અતિથિ અમારા
સ્વાગતમ્...

ધન્ય ધન્ય પાવન કર્યાં છે દ્વાર અમારા આજ
કોટિ વંદન કરીએ આપને ભાગ્ય ખુલ્યા અમારાં
થાળ ભરી ફૂલડે વધાવું
ઉરથી કરું સન્માન... ઢોલ-શરણાયું...
સ્વાગતમ્...

આશિષ આપી શોભા વધારો કિરપાળુ છો મહાન
બાળ અધીરાં કરે પ્રતીક્ષા સૌ મળી ગાય ગુણગાન
ચાર દિશાએ એકમાત્ર છે
આપનો જય-જયકાર ..... ઢોલ શરણાયું....
સ્વાગતમ્.....

2. ભાવથી આવો અમે આંગણિયે

ભાવથી આવો અમ આંગણિયે
સ્વીકારો સન્માન હૈયે
ભાવથી આવો.....
પુષ્પ સુગંધી માળા ગૂંથાવું
અમૃતજળથી છાંટા છંટાવું
કુમકુમ પગલાં પાડો દ્વારે
સ્વીકારો સન્માન હૈયે
ભાવથી આવો....
ઉરવીણાના તાર હું છેડું
ઢોલ-મૃદંગથી તાલ વગાડું
અમ અવસરિયે દીપ પ્રગટાવો
સ્વીકારો સન્માન હૈયે
ભાવથી આવો....

કવિ - નિનાદ પટેલ

3. મહેમાનોનું સ્વાગત કરું હું

સ્વાગતમ્......
મહેમાનોનું સ્વાગત કરું હું
ભાવથી આવો સન્માનું હું
કુમ-કુમ અક્ષતે તિલક કરીને
પુષ્પોની માળા પહેરાવું હું.
મહેમાનોનું....
ઢોલ-મૃદંગ ને વાજિંત્ર સંગે
નૃત્ય કરીને રીઝાવું હું,
મહેમાનોનું....

કવિ - નિનાદ પટેલ

દેશભક્તિગીત

1. કસુંબીનો રંગ

જનનીના હૈયામાં પોઢંતા પોઢંતા પીધો કસુંબીનો રંગ
હો રાજ, અમે પીધો કસુંબીનો રંગ
હે જી ધોળાં ધાવણ કેરી ધારાએ ધારાએ પામ્યો કસુંબીનો રંગ
હો રાજ, મને લાગ્યો કસુંબીનો રંગ હો રાજ મને....
બહેનીને કંઠે નીતરતાં હાલરડાંમાં ઘોળ્યો કસુંબીનો રંગ
હે ઓલી ભીષણ રાત્રિ કેરા પહાડોની ત્રાડોએ ચોળ્યો...
દુનિયાના વીરોનાં લીલાં બલિદાનોમાં ભભક્યો કસુંબીનો રંગ
હે ઓલ્યા સાગરની પારે સ્વાધીનતાની કબરોમાં મહેક્યો....
ભક્તોના તંબૂરથી ટપકેલો મસ્તીભર ચાખ્યો કસુંબીનો રંગ
મારી વ્હાલી દિલદારાના પગની મહેંદી પરથી ચૂમ્યો....
નવલી દુનિયા કેરાં સ્વપ્નોમાં કવિઓએ ગાયો કસુંબીનો રંગ
ઓલ્યા મુક્તિને ક્યારે નિજ રકતો રેડણહારે પાયો...
પીડિતની આસુડાંધારે હાહાકારે રેલ્યો કસુંબીનો રંગ
ઓલ્યા શહીદોના ધગધગતા વિશ્વાસે વિશ્વાસે સળગ્યો...
ધરતીના ભૂખ્યા કંગાલોના ગાલે છલકાયો કસુંબીનો રંગ
ઓલ્યા બિસ્મિલ બેટાઓની માતાને ભાલે મલકાયો..
ઘોળી ઘોળી પ્યાલા ભરિયા રંગીલા હો પીજો કસુંબીનો રંગ
ઓલ્યા દોરંગા દેખીને ડરિયા ટેકીલા તમે લેજો...

- કવિ - ઝવેરચંદ મેઘાણી

2. જય જય જય જય ભારત માત

જય જય જય જય ભારત માત
ભાલ હિમાલય અડીખમ ઊભો
માને મસ્તક શોભિત આજ
ધવલ નીરનો પરમ પિતા એ, યુગ-યુગથી એ રક્ષા કાજ
તારો પ્રહરી દિન ને રાત
જય જય જય જય ભારત માત.
ચરણ પખાળે સાગર તારા હિન્દી-અરબી-બંગાળા
નિત ભીંજાવે માતા તુજને ગંગા-યમુના નિરાળા
ઐક્ય માંડવે સઘળી જાત
જય જય જય જય ભારત માત.
બાગ-સરોવર-મંદિર-મસ્જિદ તારી એ ગૌરવગાથા
તાજ-કુતુબ-અજમેર-દ્વારિકા ગુરુદ્વારા વાણી ગાતા
સૌ ધર્મોની એક જ વાત, છત્ર અટલ આ ભારત માત
જય જય જય જય ભારત માત.

3. અમે આ દેશનાં સંતાન

અમે આ દેશનાં સંતાન, ભારતના નિશાન
વિશ્વ-ફલક પર ગૂંજે એવું, કરશું એનું નામ
અમે આ....
અહીં અમારા ગાંધી બાપુ છે ભારતના ઘડવીર
વલ્લભ-નેહરુ અહીં બિરાજે ધીર-વીર ગંભીર
જેણે દીધા અમને આજે દેશભક્તિનાં ગાન
અમે આ....
સૈનિક ટોપી પહેરીને આ ઊભા બાબુ બોઝ
આઝાદી ભારતને દેવા ખડી કરી એક ફોજ
દેશ ઉન્નતિ મુક્તિ કાજે દઈ દીધા છે જાન
અમે આ....
મોટા થઈશું આગળ જઈશું કરશું મોટા કામ
ત્રિરંગો લહેરાવી જગમાં ઊજળું કરશું નામ
યુવાનોને જાગૃત કરવા કરશું આહ્‌વાન
અમે આ....

4. અમે નીલ ગગનના

અમે નીલગગનના તારા અમે ભારતભૂમિના પ્યારા
શાંતિટાણે પ્રકાશ દીવડા યુદ્ધ સમે અંગારા
ફરફર ફરતા મુક્ત પવન જ્યાં ઝર-ઝર ઝરતાં ઝરણાં
ટપ-ટપ ટપકે વર્ષાબિંદુ નિત-નિત ખિલતાં ફૂલડાં
અમે નીલગગનના....
ઉન્નત ભાલે ઊભાં શિખર જ્યાં
નથી મોતની કોઈ ફિકર ત્યાં
ઉત્સવ આજે સાથે ઊજવે જન-જન લાગે પ્યારા
અમે નીલગગનના...

લોકગીત

1. કા'નુડાના બાગમાં

હે કા'નુડાના બાગમાં ચંપો ને ચંપે આવ્યાં છે ફૂલ,
ફૂલ કેરે સાહેલડીનો સાયબો મારો માને નહિ કેમ ?
કેમ રે તારાં, અરરર કેમ રે તારાં,
હો ગોરી કેમ રે તારાં મનડાં ઉદાસીમાં છે,
બોલ રે, કેમ રે તારાં દલડાં ઉદાસીમાં છે ?
હે કા'નુડાના બાગમાં.
હે ઉતારા દેશું સૈયર ઓરડા ને દેશું મેડીના મોલ,
મોલ કેરે સાહેલડીનો સાયબો મારો...
હે દાતણ દેશું સૈયર દાડમી ને કાંઈ કણેરી કાંબ,
કાંબ કેરે સાહેલડીનો સાયબો મારો...
હે ના'વણ દેશું સૈયર કૂંડિયું ને દેશું ગંગાનાં નીર,
નીર કેરે સાહેલડીનો સાયબો મારો...
હે ભોજન દેશું સૈયર લાપસી ને કાંઈ કઢિયેલ દૂધ,
દૂધ કેરે સાહેલડીનો સાયબો મારો...

2. ઊંચે રે ટીંબે

હે એવા ઊંચે રે ટીંબે બેની મારું હાહરું
નીચા છે કાંઈ ચારણિયાના દેશ રે મારા વીરને કહેજો,
વીરને કહેજો આણાં મને મોકલે,
હે એવા ઊંચે રે ટીંબે બેની મારું હાહરું.
હે એવો કમખો રે ફાટ્યો વીરા મારો કોણીએ
જાય છે મારાં પિયરિયાંની લાજ રે મારા વીરને કહેજો,
વીરને...
હે એવા ઊંચે...
હે એવો ઘાઘરો રે ફાટ્યો વીરા મારો ઘૂંટીએ
જાય છે મારાં પિયરિયાંની લાજ રે મારા વીરને કહેજો,
વીરને...
હે એવા ઊંચે...
હે એવો સાડલો રે ફાટ્યો વીરા મારો છેડલે
જાય છે મારાં પિયરિયાંની લાજ રે મારા વીરને કહેજો,
વીરને...
હે એવા ઊંચે...

3. કચ્છમાં અંજાર

કચ્છમાં અંજાર મોટાં શહેર છે હો જી
હે નિયાં જેસલના હોય રંગ મોલ રાજ
હો રાજ હળવે હાંકો જેસલપીર ઘોડલા હો જી
હો જી રે હળવે...
જેસલને ઉતારા રે ઓરડા હો જી
હે સખી તોરાને મેડિયુંના મોલ રાજ હો રાજ હળવે...
હો જી રે હળવે...
જેસલને દાતણ દાડમી હો જી
હે સખી તોરાને કણેરીની કાંબ રાજ હો રાજ હળવે...
હો જી રે હળવે...
જેસલને ના'વણ કુંડિયું હો જી
હે સખી તોરાને જમુનાનાં નીર રાજ હો રાજ હળવે...
હો જી રે હળવે...
જેસલને ભોજન લાપસી હો જી
હે સખી તોરાને ઘેબરિયાં ઘી હો રાજ હો રાજ હળવે...
હો જી રે હળવે...
જેસલને પોઢણ ઢોલિયા હો જી
હે સખી તોરાને હિંડોળા ખાટ રાજ હો રાજ હળવે...
હો જી રે હળવે... કચ્છમાં...

4. ઝરમર ઝરમર

ઝરમર ઝરમર રે ઝીણો મેહુલો વરસે
ભીંજે છે ભાભીનાં ચીર રે દેવરિયા
મારો રે રથ ભીંજે દેવરિયા
ઝરમર ઝરમર...
ઘરની ધણિયાણીને ચુંદડી લઈ આલો
બાંધણી પહેર્યાની ઘણી હોંશ રે દેવરિયા
મારો રે... ઝરમર ઝરમર...
ઘરની ધણિયાણીને બાલી લઈ આલો
નથણી પહેર્યાની ઘણી હોંશ રે દેવરિયા
મારો રે... ઝરમર ઝરમર...
ઘરની ધણિયાણીને બંગડી લઈ આલો
ચૂડલા પહેર્યાની ઘણી હોંશ રે દેવરિયા
મારો રે... ઝરમર ઝરમર ...

લગ્ન-ગીત

1. કંકુ છાંટી કંકોતરી

કંકુ છાંટી કંકોતરી મોકલી,
માંહી લખિયું લાડકડીનું નામ માણેકસ્તંભ રોપિયો.
બાપુ આવ્યા ને લાવ્યા વધામણી,
માવલડીનાં ચમકતાં ચીર માણેકસ્તંભ રોપિયો.
પહેલી કંકોતરી કાકા ઘેર મોકલી,
કાકા હોશે ભત્રીજી પરણાવો માણેકસ્તંભ રોપિયો.
બીજી કંકોતરી મામા ઘેર મોકલી,
મામા હોંશે મોસાળું લઈ આવો માણેકસ્તંભ રોપિયો.
ત્રીજી કંકોતરી બેની ઘેર મોકલી,
બેની હોંશે લગન માણવા આવો માણેકસ્તંભ રોપિયો.

2. પીઠી ચોળો ને પંચકલ્યાણી રે

પીઠી ચોળો ને પંચકલ્યાણી રે,
પીઠી કિયા રે મુલક થકી આણી રે,
પીઠી પાલનપુર શહેરથી આણી રે,
પીઠી બીલીમોરા શહેરમાં વેચાણી રે.
પીઠી રૂપા વાટકડે ઘોળાય રે,
પીઠી કુંવારીના અંગે ચોળાય રે.

3. સૂડલો કોયલબાઈને

સૂડલો કોયલબાઈને વિનવે રે
આવી રૂડી આંબલિયાની ડાળ, સરોવરની પાળ,
મૂકીને કોયલ ક્યાં ગ્યાં'તાં રે.
આવા રૂડા નાનુભાઈના માંડવા રે,
ત્યાં રૂડી ગૃહશાંતિ થાય, જવતલ હોમાય,
નાળિયેર હોમાય, જોવાને અમે ત્યાં ગ્યાં'તાં રે,
આવા રૂડા જયવંતીબેનના માંડવા રે,
ત્યાં રૂડી ગૃહશાંતિ થાય ને ગીતો ગવાય,
ને શ્રીફળ હોમાય, ને વેદો ભણાય, જોવાને...
સૂડલો...
મીઠડાં બોલે ને મનડાં હરખાય રે,
બોલે બોલે મોતીડાં વેરાય, જવતલ હોમાય,
નાળિયેર હોમાય, જોવાને અમે...
સૂડલો...

4. લગ્નગીતો સંપુટ

ગણેશસ્થાપના: વાગે રે વાગે નોબત વાગે મારે ઘેર આનંદ વધાવો વિનાયક,
વાગે રે વાગે.

કંકોતરી : કંકુ કંકાવટીમાં ધોળાવિયા,
છાંટણાં છંટાવ્યાં કંકોતરી માંય રે, મોકલાવો હોંશે કંકોતરી.

માંડવો : કોઈ લાલ-લાલ વાંસના માંડવળા રોપાવો,
કોઈ લીલી-પીળી ભાતના ચંદરવા ચીતરાવો,
આજ શુભ દિન આવ્યો મારે આંગણિયે કોઈ લાલ-લાલ...

પીઠી : પાવલાની પાશેર લાડકડીને હળદી ચડે, હળદી હળદી લાડકડીને હળદી ચડે.

મોસાળું : અમો ઘેર મોસાળિયા ભલે આવ્યા રે, મોસાળિયાને ઉતારા દેવરાવો રે.

ગૃહશાંતિ : સૂડલા પૂછે રે કોયલ તમે ક્યાં ગ્યાતાં રે,
ત્યાં રૂડી ગ્રહશાંતિ થાય નાળિયેર હોમાય જોવાને સૈયર ત્યાં ગ્યાતાં રે.

જાન આવે ત્યારે : ઊંચા ઊંચા રે દાદા ગઢડા ચણાવો, ગઢથી ઊંચેરા ગઢના કાંગરા,
ગઢડે ચડીને મારાં બેનીબાએ જોયું આવતા દીઠા રે વરરાજવી.

ફટાણું : થંભી રહો થંભી રહો માંડવાની બહાર, ઉતાવળ શીદને કરો છો,
અમારાં બેની હજુ ના'વણ કરે છે, ના'વણ કરતાં લાગશે વાર
ઉતાવળ શીદને કરો છો.

પોંખણું : સીતાને તોરણ રામ પધાર્યા, લેજે પનોતી પહેલું પોંખણું રે.

કન્યા આગમન: ઓઢી નવરંગ ચુંદડી પાયે ઝાંઝરનો ઝણકાર, હાથે કંકણનો રણકાર,
માંયરામાં આવે અલપતા મલપતાં.

હસ્તમેળાપ : હાથ કન્યાનો હેતે ઝાલો વરરાજા, ઉત્તમ કુળની છે કન્યા-વરરાજા,

દીકરી ઉછેરી રૂડી રીતે વરરાજા, શીખામણ રૂડી આપી સાથે વરરાજા.

મંગળફેરા : પહેલું પહેલું મંગળિયું વરતાય રે, પહેલે મંગળ ગાયોનાં દાન દેવાય રે

લગ્ન પછી : અખંડ રહો સૌભાગ્ય તમારાં, કુમકુમ કંકણવાળા ઓ બેની,
પરઘરનાં અજવાળાં

ફટાણું : જમાઈ કેદા'ડાનું પૈણું પૈણું કરતા'તા, મારી ભાગોળે આવી ભમતા'તા,
તમને પરણવાની ઘણી હોંશ રે આટલું સૂણી લેજો.
મારી બેનીને રહેવા મોટા બંગલા જોઈશે,
એને પ્હેરવા નિત નવી સાડી જોઈશે.

કન્યાદાન : આવી રૂડી આંબલિયાની ડાળ હીંચકો રે બાંધ્યો હીરનો રે માણારાજ,
હે દાદાએ દીધાં ગાયુનાં રે દાન, દીકરીને આણે મોકલી રે માણારાજ

વિદાય : મહિયરની માયા છોડી સાસરિયે જાય,
નાનેથી ઉછેરી હવે પારકી થઈ જાય.

ગરબા

1. માએ ગરબો કોરાવ્યો

હે માએ ગરબો કોરાવ્યો ગગનગોખમાં રે,
સજી સોળ રે શણગાર મેલી દીવડા કેરી હાર,
હે માએ ગરબો કોરાવ્યો ગગનગોખમાં રે.
ગબ્બરની લઈ માંડવી માથે ઘૂમતી મોરી માત,
ચુંદલડીમાં ચમકે ઝાઝી રૂપલે મઢી રાત
જોગમાયાને અંગ, નર્યો નીતરે ઉમંગ,
રમે જોગણીઓ સંગ, માના ગરબાનો રંગ,
માએ ગરબો ચગાવ્યો ચાચર ચોકમાં રે.
હે માએ ગરબો કોરાવ્યો ગગનગોખમાં રે...
ચારે જુગનો ચૂડલો માનો સોળ કળાનો વાન,
અંબાના અણસારા વિના હાલે નહિ પાન
માના રૂપની નહિ જોડ, એને રમવાના છે કોડ,
માને ગરબા કેરી હોડ, રૂડો અવસરનો રંગ
કે માએ પાથર્યો પ્રકાશ ચૌદ લોકમાં રે.
હે માએ ગરબો કોરાવ્યો ગગનગોખમાં રે...

2. કુમકુમનાં પગલાં પડ્યાં

કુમકુમનાં પગલાં પડ્યાં, માડીનાં હેત ઢળ્યાં,
જોવા લોકો ટોળે વળ્યા રે,
માડી તારા આવવાનાં એંધાણા થયાં.
હે માડી તું જો પધાર સજી સોળે શણગાર,
આવી મારે તે દ્વાર, થાશે પાવન પગથાર, થાશે પાવન પગથાર,
હે દીપે તારો દરબાર, એ છે રંગની રસધાર,
ગરબો ગોળ ગોળ ઘૂમતો, થાશે સાકાર, થાશે સાકાર,
ચાચરના ચોકે ચાલ્યા, દીવડાઓ જ્યોતે જગ્યા
મનડાં હારોહાર હાલ્યાં રે, માડી તારા...
કુમકુમનાં...
હે મા તું તેજનો અંબાર, મા તું ગુણનો ભંડાર,
મા તું દર્શન દેશે તો થાશે આનંદ અપાર,
આનંદ અપાર,
હે ભવો ભવનો આધાર, દયા દાખવી દાતાર,
કૃપા કરજે અમ રંક ઉપર થોડી લગાર, થોડી લગાર,
સૂરજનાં તેજ તપ્યાં, ચંદ્રકિરણ હૈયે વસ્યાં,
તારલિયા ટમટમ્યા રે, માડી...

3. ઘોર અંધારી રે

ઘોર અંધારી રે રાતલડીમાં નીસર્યા ચાર અસવાર
લીલે ઘોડે રે કોણ ચડે મા રાંદલનો અસવાર
રાંદલ માવડી રે રણે ચડ્યાં મા સોળ સજી શણગાર
સવા મણનું રે સુખલડું મા અધમણની કુલેર
રમજો રમજો રે ગોરણિયું તમે રમજો સારી રાત
ઘોર અંધારી...

પીળે ઘોડે રે કોણ ચડે મા બહુચરનો અસવાર
બહુચર માવડી રે રણે ચડ્યાં મા સોળ સજી શણગાર
સવામણનું રે સુખલડું મા અધમણની કુલેર
રમજો રમજો રે ગોરણિયું તમે રમજો માઝમ રાત
ઘોર અંધારી...

4. તું કાળી ને કલ્યાણી રે મા

તું કાળી ને કલ્યાણી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું ચારે તે યુગમાં ગવાણી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તને પહેલાં તે યુગમાં જાણી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું શંકર ઘેર પટરાણી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું ભસ્માસુર હણનારી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું કાળી ને કલ્યાણી...

તને બીજા તે યુગમાં જાણી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું હરિશ્ચંદ્ર ઘેર પટરાણી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું સત્યને કારણે વેચાણી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું કાળી ને કલ્યાણી...

તને ત્રીજા તે યુગમાં જાણી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું રામચંદ્ર ઘેર પટરાણી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું રાવણને રોળનારી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું કાળી ને કલ્યાણી...

તને ચોથા તે યુગમાં જાણી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું પાંડવ ઘેર પટરાણી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું કૌરવ કુળ હણનારી રે મા જ્યાં જોઉં ત્યાં જોગમાયા
તું કાળી ને કલ્યાણી...

ગરબી

1. ઓ વ્રજનારી

ઓ વ્રજનારી, શા માટે તું અમને આળ ચડાવે ?
પુણ્ય પૂરવ તણાં, તેથી પાતળિયો અમને લાડ લડાવે.
મેં પૂરણ તપ સાધ્યાં વનમાં, મેં ટાઢ-તડકા વેઠ્યાં તનમાં,
ત્યારે મોહને મહેર આણિ મનમાં, ઓ વ્રજનારી.
હું ચોમાસે ચાચર રહેતી, ઘણી મેઘઝડી શરીરે સહેતી,
સુખ-દુઃખ કાંઈ દિલમાં નવ વ્હેતી, ઓ વ્રજનારી.
મારે અંગ વાઢ વઢાવિયા, વળી તે સંઘાડે ચડાવિયા,
તે ઉપર છેદ પડાવિયા, ઓ વ્રજનારી.
ત્યારે હરિએ હાથ કરી લીધી, સૌ કો'માં શિરોમણિ કીધી,
દેહ અર્પી અર્ધ અંગે દીધી, ઓ વ્રજનારી.
માટે દયા પ્રીતમને છે પ્યારી, નિત્ય મુખથી વગાડે મુરારિ,
મારા ભેદગુણ દીસે ભારી, ઓ વ્રજનારી.

રાસ

1. એકવાર હું ને મીરાં

એકવાર હું ને મીરાં મથુરામાં ગ્યાં'તા,
મથુરામાં ગ્યાતાં અમે ઘેલા ઘેલા થ્યા'તાં એકવાર...
કાળા-કાળા કૃષ્ણ હતા ગોરી ગોરી રાધિકા,
રાસની રમઝટમાં અમે ઘેલા ઘેલા થ્યા'તાં એકવાર...
પૂનમની રાત હતી ચડ્યો હતો ચંદ્રમા,
મંદિરની ઓસરીમાં રાત અમે રહ્યા'તાં એકવાર...

2. કૃષ્ણ ભગવાન

હે કૃષ્ણ ભગવાન હાલ્યા દુવારિકાની વાટે
લીધો મણિયારા કેરો વેશ, કે હોવ હોવ લીધો મણિયારા કેરો વેશ
કે હું તો તૂને વારી જાઉં રે મણિયારા
દ્વારિકાની શેરીઓમાં ઘૂમે રે મણિયારો,
હે ચૂડલા વેચે જોને નંદનો દુલારો
હે શેરીએ શેરીએ સાદ પાડે ને જોવા
ઊતર્યા બ્રહ્મા મહેશ, કે હોવ હોવ કે હું તો તૂને...
રાધા તે ગોરી બેઠાં મ્હેલની અટારી,
હે નીરખે ધરી ધરી જાયે બલિહારી,
હે કિયા તે નગરથી તે આયો મણિયારો ને કિયો રે
તમારો વેશ, કે હોવ હોવ...
મથુરાનગરથી જોને આયો રે મણિયારો,
ચૂડલો પ્હેરો તો ગોરી સફળ રે જન્મારો,
હે અંતરના ઓરડામાં દીયો ઉતારો તો ભવભવ આખો
હું તો રહેશ, કે હોવ હોવ...

3. ખમ્મા મારા

ખમ્મા મારા નંદજીના લાલ મોરલી ક્યાં રે વગાડી?
હું રે સૂતી'તી મારા શયનભુવનમાં
સાંભળ્યો મેં મોરલીનો નાદ મોરલી ક્યાં રે વગાડી?
આંધણ મેલ્યાં છે મેં તો ચૂલા ઉપર ઝૂલતાં
આંધણ ઊભરાઈ જાય મોરલી ક્યાં રે વગાડી?
માખણ મેલ્યાં છે મેં તો શીકા ઉપર ઝૂલતાં
માખણ મીંદડા ખાય મોરલી ક્યાં રે વગાડી?
બેડું મેલ્યું છે મેં તો સરોવર પાળે
ઈંઢોણી આંબાડાળ મોરલી ક્યાં રે વગાડી?

હાલરડાં

1. ઝૂલો ઝૂલો લાલ

ઝૂલો ઝૂલો લાલ માતા યશોદા ઝુલાવે
ઝૂલો ઝૂલો લાલ મારા, વારી વારી જાઉં રે
ઝૂલો...
સૂરજ ચંદરની સાથે રમે મારો ઘેલો કુંવરકા'ન રે
હૈયા કેરા હિચકે ઝુલાવું, વારી વારી જાઉં રે
ઝૂલો...
સોના કેરા કારડિયાની શોભા તો અતુલ છે
રેશમની દોરી ઝુલાવું, તમને કુંવરકાન રે
ઝૂલો...
વહાલો મારો નંદકુંવર તેનું જગમાં થાશે નામ રે
હું અહીંયાથી એને ચાહું, કરશે મોટાં કામ રે
ઝૂલો...

2. શિવાજીનું હાલરડું

આભમાં ઊગેલ ચાંદલો, ને જીજાબાઈને આવ્યાં બાળ-
બાળુડાને માત હીંચોળે,
ધણણણ ડુંગરા બોલે.
શિવાજીને નીંદરું નાવે
માતા જીજાબાઈ ઝુલાવે.
હે પેટમાં પોઢીને સાંભળેલી બાળે રામ-લખમણની વાત રે.
માતાજીને મુખ જે દિ'થી,
ઊડી એની ઊંઘ તે દિ'થી શિવાજીને...
પોઢજો રે, મારાં બાળ, પોઢી લેજો પેટ ભરીને આજ-
કાલે કાળાં જુદ્ધ ખેલાશે,
સૂવાટાણું ક્યાંય ન રહેશે. શિવાજીને...
ધાવજો રે મારાં પેટ ધાવી લેજો,
ખૂબ રહેશે નહિ રણઘેલુડા,
ખાવા મૂઠી ધાનની વેળા શિવાજીને...
હે પ્હેરી-ઓઢી લેજો પાતળાં રે, પીળાં-લાલ-પીરોજી ચીર રે.
કાયા તારી લોહીમાં ન્હાશે,
ઢાંકણ તે દિ' ઢાલનું થાશે. શિવાજીને.
ઘૂઘરા, ધાવણી, પોપટલાકડી ફેરવી લેજો આજ
તે દિ' તારે હાથ રહેવાની
રાતી બંબોળ ભવાની. શિવાજીને...
લાલ કંકુ કેરા ચાંદલા ને ભાલે તાણજો કેસરઆડ્ય-
તે દિ' તારા સિંદોરિયા થાપા
છાતી માથે ઝીલવા, બાપા શિવાજીને...
આજ માતા ચોડે ચૂમિયું રે બાળા, ઝીલજો બેવડ ગાલ-
તે દિ' તારાં મોઢડાં માથે
ધૂંવાધાર તોપ મંડાશે શિવાજીને...
આજ માતાજીની ગોદમાં રે તુંને હૂંફ આવે આઠ પ્હોર-
તે દિ' કાળી મેઘલી રાતે
વાયુ ટાઢા મોતના વાશે-શિવાજીને...
આજ માતા દેતી પાથરી રે કૂણાં ફલડાં કેરી સેજ-
તે દિ' તારી વીરપથારી.
પાથરશે વીશભુજાળી શિવાજીને...
આજ માતાજીને ખોળલે રે તારાં માથડાં ઝોલે જાય-
તે દિ' તારે શિર ઓશીકાં
મેલાશે તીર-બંધૂકાં શિવાજીને...
હે સૂઈ લેજે મારા કેસરી રે, તારી હિંદવાણું જોવે વાટ-
જાગી વ્હેલો આવ, બાલુડા,
માને હાથ ભેટ બંધાવા-શિવાજીને...
જાગી વહેલો આવજે વીરા,
ટીલું માના લોહીનું લેવા, શિવાજીને...

પ્રેરણાગીત

1. ભોમિયા વિના

ભોમિયા વિના મારે ભમવા'તા ડુંગરા
જંગલની કુંજ-કુંજ જોવી હતી
જોવી'તી કોતરો ને જોવીતી કંદરા,
સૂતા ઝરણાંની આંખ લો'વી હતી.
સૂના સરવરિયાની સોનેરી પાળે,
હંસોની હાર મારે ગણવી હતી
ડાળે ઝુલત કોક કોકિલાને માળે
અંતરની વેદના વણવી હતી
એકલા આકાશ તળે ઊભીને એકલો,
પડઘા ઊર બોલના ઝીલવા ગયો.
વેરાયા બોલ મારા ફેલાયા આભમાં,
એકલોઅટૂલો ઝાંખો પડ્યો.
આખો અવતાર મારે ભમવા ડુંગરિયા,
જંગલની કુંજ-કુંજ જોવી ફરી.
ભોમિયા ભૂલે એવી ભમવી રે કંદરા,
અંતરની આંખડી લ્હોવી હતી.

કવિ - ઉમાશંકર જોષી

2. ડાહ્યાં ત્રણ વાંદરાં

પેલા રમકડે હો, ડાહ્યાં ત્રણ વાંદરાં
બેઠા છે હારબંધ હો, ડાહ્યાં ત્રણ વાંદરાં
પહેલે કર્યું છે બંધ મોઢું બે હાથથી
ખોટું બોલાય ના હો, ડાહ્યાં ત્રણ વાંદરાં.
પેલા રમકડે હો....
બીજે કરી છે બંધ આંખો બે હાથથી
ખોટું જોવાય ના હો, ડાહ્યાં ત્રણ વાંદરાં.
પેલા રમે હો...
ત્રીજે કર્યાં છે બંધ કાનો બે હાથથી
ખોટું સુણાય ના હો ડાહ્યાં ત્રણ વાંદરાં.
પેલા રમકડે હો...
ગાંધી બાપુનું બોધક રમકડું
પ્રેમલ ભુલાય ના હો, ડાહ્યાં ત્રણ વાંદરાં
પેલા રમકડે હો...

3. નીંદરડી રે આવે દોડી

નીંદરડી રે આવ દોડી દોડી લઈને કાગળની હોડી
મારી બહેનાને જાવું છે પોઢી રે
હાલુલુલુલુ હાલા હાલુલુલુલુ હાલા
સપનાના દેશે પરીઓની રાણી
સાત રે સમંદરના વીંધવાને પાણી
નીંદરડી રે શ્યામલ ઓઢણી રે ઓઢી
જોજે થાતી ના મોડી
મારી બહેનાને જાવું છે પોઢી
નીંદરડી...
ઝગમગતા તારલાની રમતી રે ટોળી
આવ-રે પવનરાણી વીંઝણો વીંઝાળી
નીંદરડી રે ચંદ્ર-સૂરજની જોડી
લાવજે આભલેથી તોડી
મારી બહેનાને જાવું છે પોઢી
નીંદરડી...

4. હાલા કરું હું

હાલા કરું હું વા'લા કરું હું,
ઘનશ્યામ તમને વા'લા કરું.
ફરફરતી ફુદરડી પારણે બંધાવું,
ઘમઘમતી ઘુઘરી હેતે જડાવું,
રેશમી દોરીએ ઝુલાવું રાજ તમને,
હાલા કરું...
ચાંદામામાની વાર્તા સુણાવું,
ગલી-ગલી કરતા ખિલ-ખિલ હસાવું,
મીઠું-મીઠું હસતાં હીંચાવું રાજ તમને,
હાલા કરું...
પોચા-પોચા પેલાં ઓઢણિયાં લાવું,
સૂવા સુંવાળા નવા વાવા પહેરવું,
પ્રેમથી પાય લાગી પોઢાડું રાજ તમને,
હાલા કરું...

ઋતુગીત/પ્રકૃતિ-ગીત	વિદાય ગીત

1. પંખીઓએ કલશોર કર્યો

પંખીઓએ કલશોર કર્યો ભાઈ ધરતીને સૂરજ ચૂમ્યો,
કુથલી લઈને સાંજનો સમીર આજ વનેવન ઘૂમ્યો
ખુલ્લી પડેલી પ્રીતનો આ રસ કળીકળીએ જાણ્યો
શરમની મારી ધરણીએ
કાળી રાતનો ઘૂમટો તાણ્યો, ઘૂમટો તાણ્યો
હેહેહે પંખીઓએ કલશોર કર્યો ભાઈ.
હે પ્રગટ્યા દીવા કંઈક ચપોચપ ઊઘડી ગગનબારી
નીરખે આભની આતુર આંખો
દોડી આવી દિગનારી, આવી દિગનારી
તાળી દઈ કરે ઠેકડી તીડો તમરાં સિસોટી મારે, તાળી દઈ કરે...
જોવા તમાશો આગિયા ચાલ્યા બત્તી લઈ દ્વારે, ફરી દ્વારે દ્વારે
હેહેહે પંખીઓએ કલશોર કર્યો ભાઈ.
હે રાતડીના અંધકારની ઓથે નીંદરે અંતર ખોલ્યાં
કૂંચી લઈ અભિલાષની સોનલ હૈયે શમણાં ઢોળ્યાં, શમણાં ઢોળ્યાં
પંખીઓએ....
હેહેહે પંખીઓએ કલશોર કર્યો ભાઈ

કવિ - નીનુ મજમુદાર

1.

सुना है आँगन,
और सुना ये मन,
गुरुवर ना जाओ,
यही कहती है धड़कन,
तुम छोड़ के जाओगे,
हम सबको रुलाओगे,
यादों के मीठे पल,
हरदम याद आएंगे ।
प्यारी गुरुवाणी है,
बडी ही सुहानी है,
आज है विदाई गुरुवर,
आंसू की रवानी है,
सुना है आंगन,
और सुना ये मन,
गुरुवर ना जाओ,
यही कहती है धड़कन ।

ગઝલ

ગઝલ પદ્યસાહિત્યનો પ્રકાર છે. તે મુખ્યત્વે ઉર્દૂ, ફારસી અને હિન્દી ભાષામાં રચાય છે. હવે ભારતની પ્રાદેશિક ભાષામાં પણ રચના થવા માંડી છે. એક ગઝલ ત્રણ કે તેથી વધુ શેરોની બનેલી હોય છે. આ ગીતપ્રકારમાં સાહિત્યના ઘણાં રસો દર્શાવાય છે. ગઝલ ઉર્દૂ છંદમાં જ રચાય છે.

1. હળવે હળવે

હળવે હળવે લાગ્યો ઢળવા,
ચાલ્યો સૂરજ કોને મળવા.
સહેજે મળી ગઈ પાંપણ ત્યાં તો,
કોઈ આવ્યું અચાનક મળવા,
ચાલ્યો સૂરજ કોને મળવા,
પગ પૂછે છે એકબીજાને,
ક્યાં છે રસ્તા બહાર નીકળવા,
ચાલ્યો સૂરજ કોને મળવા
એની ગલીનો મહિમા એવો,
લાગ્યા રસ્તા ત્યાંથી વળવા,
ચાલ્યો સૂરજ કોને મળવા.

ગઝલકાર - કૈલાસ પંડિત

2. નયનને બંધ રાખીને

અશ્રુવિરહની રાતનાં ખાળી શક્યો નહિ,
પાછાં નયનનાં નૂરને વાળી શક્યો નહિ,
હું જેને કાજ અંધ થયો રોઈ-રોઈને,
એ આવ્યા ત્યારે એને નિહાળી શક્યો નહિ.
નયનને બંધ રાખીને મેં જ્યારે તમને જોયાં છે,
તમે છો એના કરતા પણ વધારે તમને જોયાં છે, નયનને...
ઋતુ એક જ હતી પણ રંગ નો'તો આપણો એક જ,
મને સહેરાએ જોયો છે બહારે તમને જોયાં છે, તમે છો...
પરંતુ અર્થ એનો એ નથી કે રાત વીતી ગઈ,
નહિ તો મેં ઘણી વેળા સવારે તમને જોયાં છે, તમે છો...
હકીકતમાં જુઓ તો એય એક સપનું હતું મારું,
ખુલી આંખે મેં મારા ઘરના દ્વારે તમને જોયાં છે, તમે છો...
નહિ તો આવી રીતે તો તરે નહિ લાશ દરિયામાં,
મને લાગે છે કે એણે કિનારે તમને જોયાં છે, તમે છો...
ગણી તમને જ મંઝિલ એટલા માટે તો ભટકું છું,
હું થાક્યો છું તો એક-એક ઉતારે તમને જોયાં છે, તમે છો...
નિવારણ છો કે કારણ ના પડી એની ખબર કંઈએ,
ખબર છે એ જ કે મનના મુંઝારે તમને જોયા છે, તમે છો...
નથી મસ્તી મહોબ્બત એવું કઈ કહેતો હતો 'બેફામ'
એ સાચું છે અને એના મઝારે તમને જોયા છે, તમે છો...

ગઝલકાર - બરકત વીરાણી 'બેફામ'

પ્રભાતિયાં/રામગરી

પ્રાતઃકાળે ગવાતાં ગીતપ્રકાર ત્રણ છે, રામગરી, પ્રભાતી અને પ્રભાતિયાં. નરસિંહ મેહતા દામોદર કુંડમાં સ્નાન કરવા જતી વખતે જે પદો ગાતા તે 'રામગરી' કહેવાતી અને દામોદર કુંડમાં સ્નાન કરી પાછા વળતાં જે પદો ગાતા તે 'પ્રભાતિયાં' કહેવાતાં. સવારના સમયે ગવાતાં ભક્તિપદોને 'પ્રભાતી' કહે છે.

1. પ્રભાતિયું - જાગીને જોઉં

જાગીને જોઉં તો જગત દીસે નહીં,
ઊંઘમાં અટપટા ભોગ ભાસે,
ચિત્ત ચૈતન્ય-વિલાસ-તદરૂપ છે,
બ્રહ્મ લટકા કરે બ્રહ્મ પાસે.
પંચ મહાભૂત પરિબ્રહ્મથી ઊપજયાં,
અણુ અણુ માંહી રહ્યા રે વળગી,
ફૂલ અને ફળ તે તો વૃક્ષનાં જાણવાં,
થડ થકી ડાળ નવ હોય અળગા.
વેદ તો એમ વદે, શ્રુતિ-સ્મૃતિ સાખ દે :
કનકકુંડળ વિશે ભેદ ન્હોયે,
ઘાટ ઘડિયા પછી નામ-રૂપ જૂજવાં,
અંતે તો હેમનું હેમ હોય.
જીવ ને શિવ તે આપ-ઈચ્છાએ થયો,
ચૌદ લોક રચી જેણે ભેદ કીધા,
ભણે નરસૈયો 'એ તે જ તું',
એને સમર્યાથી કીં સંત સીધ્યા.

2. રામગરી - પઢો રે પોપટ

પઢો રે પોપટ રાજા રામના, સતિ સીતાજી પઢાવે
પાસે રે બંધાવી પાંજરું રે મુખે રામ જપાવે
હે જી પઢો રે પોપટ રાજા રામના...
પોપટ તમારે કારણે, લીલા વાંસ રે વઢાવું,
એનું રે ઘડાવું તમારું પાંજરું રે, હીરલા મોતી રે મઢાવું
હે જી પઢો રે પોપટ રાજા રામના..
પોપટ તમારે કારણે શી શી રસોઈ બનાવું ?
સાકરના રે કરીને ચુરમા રે ઉપર ઘી પીરસાવું
હે જી પઢો રે પોપટ રાજા રામના.
પાંખ પીળી ને પગ પાંડુરા, કોટે કાંઠલો કાળો
નરસૈંયાના સ્વામીને ભજો રાગ તમે તાણીને રૂપાળો
હે જી પઢો રે પોપટ રાજા રામના.

તહેવારનાં ગીતો

દિવાળી

આજ દિવાળી

આજ દિવાળી, રૂડી રૂપાળી
નવલાં સંવતનાં વધામણાં હો જી,
કુમકુમના સાથિયા પૂર્યા છે ચોકમાં
ટમટમતાં દીવડા મેલ્યા છે ગોખ,
અંતરને આંગણાં ઉજાળી.... આજ
આપો ફટાકડા, આપો મીઠાઈ,
કાલું-કાલું બોલતાં બાળક હરખાય,
કૂદે લગાવી તાળી તાળી.... આજ
ઊર-ઊરમાં ઉમળકે છલકાતાં પૂર
દુનિયા બની ગઈ જાણે મધુર !
સ્નેહ તણી ગંગા શું ઢાળી... આજ

કવિ - શોભન

ઉત્તરાયણ

આવી રે ઉતરાણ ભાઈ

આવી રે ઉતરાણ ભાઈ,
આવી રે ઉતરાણ,
લીલો, પીળો ને વાદળી,
પતંગની લઈ લ્હાણ, આવી રે
વહેલી સવારથી છાપું ગાજતું,
'કાંટા'ના શોર સંગ પિપૂડું વાગતું,
ઠંડીના સૂસવાટ ભાઈ, ઠંડીના સૂસવાટ, આવી રે
ફૂદીનો પેચ જામ્યો પાવલાની સંગે,
પૂંછડિયો લપટાયો બાબલાના રંગે,
થાય રે ખેંચાખેંચ ભાઈ, થાય રે ખેંચાખેંચ, આવી રે
ફીરકીનો દોર છે તેજ અને ધારદાર,
ઝંડાધારીનો ખેલ નીચે છે શાનદાર,
લંગીસનો દાવ ભાઈ, લંગીસનો દાવ, આવી રે
માણો આનંદ આજ નાનાં ને મોટાં,
ઉત્તરાણ ઠંડીના પાડી લો ફોટા,
મોઢા પર મલકાટ ભી, મોઢા પર મલકાટ, આવી રે

કવિ - નટવર પટેલ

પ્રજાસત્તાક દિન

જા રે ઝંડા જા

જા રે ઝંડા જા,
ઊંચે ગગન થઈને મગન લહેરા જા, જા,
જા રે ઝંડા જા...
મૂક્યાં જેણે માથાં એની યશોગાથા
ફરકી, ફરકી ગા, ગા
જા રે ઝંડા જા...
શહીદ થઈને તારે ચરણે સૂતા લાડકવાયા,
સ્વાધીનતાના તાણેવાણે એના હજુ પડછાયા,
મુક્ત થઈ છે તો મુક્ત જ રહેશે
તારે કારણ મા, મા
જા રે ઝંડા જા...
દીવાલ થઈને ઊભો હિમાલય મૂઠ્ઠીમાં મહેરામણ,
ઘરના પરના દુશ્મન સાથે ખેલાશે સમરાંગણ,
મુક્ત ધરા છે મુક્ત ગગન છે,
મુક્ત જીવનની જ્યોત જળે;
ફૂલ્યોફાલ્યો ફાગણ રહેશે સ્વાધીનતાનો રંગ ઢળે,
આભને બૂરજ એક જ સૂરજ
તું બીજો સૂરજ થા, થા
જા રે ઝંડા જા...

કવિ - અવિનાશ વ્યાસ

શહીદ દિવસ

સહ ચલો જીતવા જંગ

સહુ ચલો જીતવા જંગ, બ્યૂગલો વાગે;
યા હોમ કરીને પડો ફતેહ છે આગે.
કેટલાંક કરમો વિશે, ઢીલ નવ ચાલે,
શંકા-ભય તો બહુ રોજ, હામને ખાળે;
હજી સમય નથી આવિયો, કહી દિન ગાળે,
જન બ્હાનું કરે નવ સરે, અર્થ કો કાળે;
ઝંપલાવવાથી સિદ્ધિ જોઈ બળ લાગે.
યાહોમ... સહુ ચલો... યાહોમ...

સાહસે કર્યો પરશુએ પૂરો અર્જુનને,
તે પરશુરામ પરસિદ્ધ રહ્યો નિજ વચને;
સાહસે ઇન્દ્રજિત શૂર, હણ્યો લક્ષ્મણે,
સાહસે વીર વિક્રમ, જગત સહુ ભણે;
થઈ ગર્દ જંગમાં મર્દ હક્ક નિજ માગે.
યાહોમ... સહુ ચલો... યાહોમ...
સાહસે કોલંબસ ગયો, નવી દુનિયામાં,
સાહસે નેપોલિયન ભીડ્યો યુરોપ આખામાં,
સાહસે લ્યુથર તે થયો પોપની સામાં,
સાહસે સ્કાટે દેવું રે, વાળ્યું જોતામાં,
સાહસે સિકંદર નામ અમર સહુ જાગે.
યાહોમ... સહુ ચલો... યાહોમ...
સાહસે જ્ઞાતિના બંધ કાપી ઝટ નાખો,
સાહસે જાઓ પરદેશ બીક નવ રાખો;
સાહસે કરો વેપાર, જમે બહુ લાખો,
સાહસે તજી પાખંડ, બહ્મરસ ચાખો;
સાહસે નર્મદા દેશ-દુઃખ સહુ ભાગે.
યાહોમ... સહુ ચલો... યાહોમ...

કવિ - વીર નર્મદ

હોળી

આજ મ્હારા હૈયામાં

આજ મ્હારા હૈયામાં ફાગણનો ફોરમનો ફાલ રે
પિચકારી મારો નહિ, ગિરધારી લાલ રે...
આજ મ્હારા હૈયામાં...
તારા તે કાળજાને કેસૂડે લાલ લાલ
ઝૂલે મારા અંતરની ડાળ
રોમ આ રંગાય મ્હારું તારી તે આંખના
ઊડતા અણસાર ને ગુલાલ
રાધિકાનો રંગ એક તારું તે વ્હાલ રે... પિચકારી...
આજ મ્હારા હૈયામાં...
મીઠેરી મુરલીના સૂર તણી ધાર થકી
ભીનું મ્હારા આયખાનું પોત
અંતરને આંખના અબીલ-ગુલાલની
આજ લગી વ્હાલી મુને ચોટ
રાધિકાનો રંગ એક તારું તે વ્હાલ રે... પિચકારી...
આજ મ્હારા હૈયામાં...

- કવિ સુરેશ દલાલ

શિવરાત્રિ

સત સૃષ્ટિ તાંડવ

સત સૃષ્ટિ તાંડવ રચયિતા નટરાજ રાજ નમો નમઃ
હે આદ્ય ગુરુ શંકર પિતા નટરાજ રાજ નમો નમઃ
ગંભીર નાદ મૃદંગના ધબકે ઊરે બ્રહ્માંડમાં
નિત હોત નાદ પ્રચંદના નટરાજ રાજ નમો નમઃ
શિર જ્ઞાનગંગા ચંદ્રમા ચિદ્‌બ્રહ્મ જ્યોતિ લલાટમાં
વિષનાગ માલા કંઠમાં નટરાજ રાજ નમો નમઃ
તવ શક્તિ વામાંગે સ્થિતા હે ચંદ્રિકા અપરાજિતા
સહુ વેદ ગાયે સંહિતા નટરાજ રાજ નમો નમઃ

વસંત પંચમી

કોકિલ પંચમ બોલ બોલો

કોકિલ, પંચમ બોલ બોલો
કે પંચમી આવી વસંતની.
દખ્ખણના વાયરાનાં આ શાં અડપલાં,
ઊઘડ્યાં લતાઓનાં યૌવનનાં સપનાં,
લાગ્યો જ્યાં એક વાયુઝોલો-
કે પંચમી આવી વસંતની.
મંજરી, મત્ત થઈ ડોલો
કે પંચમી આવી વસંતની.
આંબે આંબે હસે રસની કટોરીઓ,
ગાતા ભમતા ભૃંગ પ્રેમ તણી હોરીઓ.

આછો મકરંદ મંદ ઢોળો
કે પંચમી આવી વસંતની.
આતમ, અંતરપટ ખોલો
કે પંચમી આવી વસંતની.
ચેતના આ આવી ખખડાવે છે બારણાં,
હેતે વધાવી એને લો રે ઓવારણાં,
ઝૂલે શો સૃષ્ટિનો હિંડોળો!
કે પંચમી આવી વસંતની.

કવિ - ઉમાશંકર જોશી

સ્વાતંત્ર્યદિન

તારા નામમાં ઓ સ્વતંત્રતા

તારા નામમાં ઓ સ્વતંત્રતા, મીઠી શી વત્સલતાભરી
મુરદા મસાણથી જાગતાં, તારા શબ્દમાં શી સુધાભરી.
પૂછી જોજો કોઈ ગુલામને,
ઊઠ્યા કેવા ઓઘ એને મને
મળી મુક્તિ મંગળ જે દિને,
એને કાને શબ્દ પડ્યો તું સ્વાધીન શી અહો સુખની ઘડી,
એની આંખ લાલમલાવ છાતીમાં છોળો છલકાઈ પડી.
એને ભાન મુક્તિ તણું થયું,
એનું દૈન્ય ક્યાં ટપકી ગયું,
એનું દિલગુલાબ ઝૂલી રહ્યું.
એના મસ્તકે નમવાનું ભૂલી આભ શું માંડી આંખડી,
એની ઊર્મિ રાંક મટી રૂડા જગબાગમાં રમવા ચડી,
પડું કેદખાનાંને ઓરડે,
લટકુંયે ફાંસીને દોરડે,
લાખો ગોળી તોપ તણી ગડે,
તારો હાથ હોય લલાટ, તો ભલે આવે જુલ્મ તણી ઝડી.
તારું નામ હોય જબાન, તો શી છે ભીતિ, ઓ મારી માવડી.
મારા દેશના સહુ શોષિતો,
દુનિયાના પીડિતો તાપિતો
ખૂણે ખૂણે ગાય તારા ગુણો
એના ભૂખ્યા પેટ છતાં એને, કેવી મોંઘી તું કેવી મીઠી
એના બેડી બંધન તૂટશે, એવી આશે ખલ્ક બધી ખડી.

કવિ - ઝવેરચંદ મેઘાણી

રક્ષાબંધન

કુંતા અભિમન્યુને બાંધે

કુંતા અભિમન્યુને બાંધે અમ્મર રાખડી રે...
દીકરા દુશ્મન ડરશે દેખી તારી આંખડી રે.
મારાં બાલુડાંઓ બાળ, તારા પિતા ગયા પાતાળ,
હાં રે મામો શ્રી ગોપાળ, કરવા કૌરવકુળ સંહાર...
કુંતા અભિમન્યુને બાંધે અમ્મર રાખડી રે.
હે... માતા, પહેલે કોઠે કોણ આવી ઊભા હશે રે ?
પહેલે કોઠે ગુરુ દ્રોણ, એને જગમાં જીતે કોણ
કાઢી કાળવજનું બાણ, લેજો પલમાં એના પ્રાણ...
કુંતા અભિમન્યુને બાંધે અમ્મર રાખડી રે.
હે... માતા, બીજે કોઠો કોણ આવીને ઊભા હશે રે ?
બીજે કોઠે કૃપાચાર્ય સામા સત્યતણે હથિયાર.
મારા કોમળ અંગ કુમાર, એને ત્યાં જઈ દેજો માર...
કુંતા અભિમન્યુને બાંધે અમ્મર રાખડી રે.
હે... માતા, ત્રીજે કોઠે કોણ આવીને ઊભા હશે રે ?
ત્રીજે કોઠે અશ્વત્થામા, એને મોત ભમે છે સામા,
એથી થાજો કુંવર સામા, એના ત્યાં ઊતરવજો જામા...
કુંતા અભિમન્યુને બાંધે અમ્મર રાખડી રે.
હે... માતા, ચોથે કોઠે કોણ આવીને ઊભા હશે રે ?
ચોથે કોઠે કાકો કરણ, એને દેખી ધ્રૂજે ધરણ,
એને સાચે આવ્યાં મરણ, એનાં ભાંગજે તું તો ચરણ...
કુંતા અભિમન્યુને બાંધે અમ્મર રાખડી રે.
હે... માતા, પાંચમે કોઠે કોણ આવીને ઊભા હશે રે ?
પાંચમે કોઠે દૂર્યોધન પાપી. એને રીસ ઘણેરી વ્યાપી,
એને શિક્ષા સારી આપી, એના મસ્તક લેજો કાપી...
કુંતા અભિમન્યુને બાંધે અમ્મર રાખડી રે.
હે... માતા, છઠ્ઠે કોઠે કોણ આવીને ઊભા હશે રે ?
છઠ્ઠે કોઠે મામો શલ એ તો જન્મોજનમનો ખલ,
એને ટકવા નો દઈશ પલ, એનું અતિ ઘણું છે બલ...
કુંતા અભિમન્યુને બાંધે અમ્મર રાખડી રે.
હે... માતા, સાતમે કોઠે કોણ આવીને ઊભા હશે રે ?
સાતમે કોઠે એ જયદ્રથ ઈ તો લડવૈયો સમરથ,
એનો ભાંગી નાંખજે દત, એને આવજે બથ્થમબથ...
કુંતા અભિમન્યુને બાંધે અમ્મર રાખડી રે.

જન્માષ્ટમી

નાનું સરખું ગોકુળિયું

નાનું સરખું ગોકુળિયું મારે વિઠ્ઠલે વૈકુંઠ કીધું રે,
બ્રહ્માદિકને સ્વપ્ને ન આવે, આહીરને દર્શન દીધું રે, નાનું...
ખટ્દર્શને ખોળ્યો ન લાધે, વેદપુરાણ એમ ગાયે રે,
અવનવી લીલા વૃંદાવનમાં, વન-વન ધેનુ ચરાવે રે, નાનું...
પુરુષોત્તમ લીલા અવતારી, દેહ ધર્યા અવિનાશી રે,
કર જોડીને કહે નરસૈંયો, ગોવાળિયા વૈકુંઠવાસી રે, નાનું...

શિક્ષકદિન

સુણી સમયનો સાદ

સુણી સમયનો સાદ
આપણે કરશું નવી શરૂઆત
શિક્ષણના આકાશમાં ઊગશે
રંગ કસુંબી પ્રભાત-આપણે કરશું...
સતત કરીશું વિદ્યાર્થીનું
યોગ્યતા તણું પરીક્ષણ
વિદ્યાગુરુની નજર તળે થશે
વિદ્યાર્થીનું નિરીક્ષણ
સમયની સાથે રહેવું હોય તો
કરવાં ઘટે પરિવર્તન
ભારમુક્ત અને ભયવિહીન હો
વિદ્યાર્થીનું જીવન
ફૂલ સમા ખીલતાં મન ઉપર
થાય ન કોઈ આઘાત-શિક્ષણના આકાશમાં...
શિક્ષણ, શિક્ષક ને શિક્ષિતનો
વિકાસ થાય નિરંતર
ઉત્તમ શિક્ષણ, શ્રેષ્ઠ રાષ્ટ્રનું
કરશે સાચું ઘડતર
નવી દ્રષ્ટિ ને નવી દિશામાં
નક્કર પગલાં ભરશું
નવા માર્ગ પર, નવા જોશથી
ધ્યેયસિદ્ધિને વરશું
પ્રયત્ન છે પ્રામાણિક
પામશું પ્રગતિની સોગાત-શિક્ષણના આકાશમાં...

કવિ - તુષાર શુક્લ

ગણેશ મહોત્સવ

આરતી જય ગણેશ જય ગણેશ

जय गणेश जय गणेश जय गणेश देवा
माता जाकी पार्वती पिता महादेवा
जय गणेश ...
एकदंत दयावंत चार भुजाधारी
मस्तक सिंदूर सोहे मूसे की सवारी
पान चढै फूल चढै और चढे मेवा
लड्डुअन का भोग लगे संत करे सेवा ।
जय गणेश...
अंधन को आंख देत कोढिन को काया
बांझन को पुत्र देत निर्धन को माया
'सूर' शाम शरण आये सफल कीजे सेवा
माता जाकी पार्वती पिता महादेवा
जय गणेश...

ગાંધીજયંતિ

બાપુગીત

એનું જીવનકાર્ય અખંડ તપો,
અમ વચ્ચે બાપુ અમર રહો.
એના જીવનમંત્ર સમો ચરખો,
પ્રભુ ભારતમાં ફરતો જ રહો
અમ જીવનમાં, અમ અંતરમાં,
એની ઉજ્જવલ જ્યોત જ્વલંત રહો,
અમ દેશનાં દૈન્ય ને દુર્બળતા,
એની પાવક આતમ-જ્વાળ દહો
એનો સત્યનો સૂર્ય સદાય તપો,
અમ પાપ-નિરાશાના મેલ દહો,
એના પ્રેમ-અહિંસાના પૂર પ્રભુ,
અમ ભારતના સહુ ક્લેશ વહો
એણે જીવતાં રામ સદાય રટ્યા,
એ તો રામ વદીને વિદાય થયા.
લઘુ માનવમાં મહિમા ભરવા,
નિજ લોહી અશેષ વહાવી ગયા.

કવિ - જુગતરામ દવે

22 સુભાષિત અને છંદ

सुष्टुभाषितम् એટલે સુભાષિત. તેને એક ખંડની કવિતાના નામથી પણ ઓળખાય છે. સુભાષિતને મુક્તક અને સૂક્તિ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. સુભાષિત માટે સંસ્કૃત ભાષામાં ઘણું સાહિત્ય લખાયું છે. સુંદર રીતે કહેવાયેલી જ્ઞાનયુક્ત વાતને રજૂ કરતી પંક્તિ જેના દ્વારા મનુષ્યમાં સંસ્કારનું સિંચન થાય અને જીવનમૂલ્યોનો વિકાસ થાય તેને સુભાષિત કહે છે. ગુજરાતી, સંસ્કૃત, હિન્દી ભાષાઓમાં અનેક પ્રેરણાદાયી સુભાષિતો છે. અહીં આપણે સુભાષિતોનાં કેટલાંક ઉદાહરણો જાણીએ :

સુભાષિત

1. આજ કરશું, કાલ કરશું, લંબાવો નહિ દહાડા,
   વિચાર કરતાં વિઘ્નો, વચમાં આવે આડાં.
2. સરવાળો સત્કર્મનો, ગુણનો ગુણાકાર,
   બાદબાકી બૂરાઈની, ભ્રમનો ભાગાકાર.
3. વેર, વ્યસન, વૈભવ ને વ્યાજ,
   વ્હાલાં થઈ કરશે તારાજ.
4. સોબત કરતા શ્વાનની, બે બાજુનું દુઃખ,
   ખીજ્યું કરડે પિંડીએ, રીઝ્યું ચાટે મુખ.
5. ચિંતાથી ચતુરાઈ ઘટે, ઘટે રૂપ ગુણજ્ઞાન,
   ચિંતા બડી અભાગણી, ચિંતા ચિતા સમાન.
6. નિત્ય જવું નિશાળમાં, ભણવું રાખી ચિત્ત;
   ગુરુની શિક્ષા માનવી, એવી રૂડી રાખો રીત.
7. નમતાથી સૌ કોઈ રીઝે, નમતાને બહુમાન,
   સાગરને નદીઓ ભજે, છોડી ઊંચા સ્થાન.
8. ઊંચી-નીચી ફર્યા કરે, જીવનની ઘટમાળ,
   ભરતી એની ઓટ છે, ઓટ પછી જુવાળ.
9. સંપત ગઈ તે સાંપડે, ગયા વળે છે વહાણ,
   ગત અવસર આવે નહિ, ગયા ન આવે પ્રાણ.
10. સફળતા જિંદગીની હસ્તરેખામાં નથી હોતી;
    ચણાયેલી ઇમારત એના નકશામાં નથી હોતી.
11. શમે ના વેર વેરથી, ટળે ના પાપ પાપથી,
    ઔષધ સર્વ દુઃખનું, મૈત્રીભાવ સનાતન.

છંદ

નક્કી કરેલા અક્ષરો કે માત્રાઓ પ્રમાણે શબ્દોની કાવ્યરચના થાય છે. તેને છંદ કહે છે. સામાન્ય રીતે છંદો પરંપરાગત ઢાળમાં ગવાય છે. છંદના અનેક પ્રકારો પૈકી ત્રણ પ્રકારો વિશે સમજૂતી મેળવીશું.

ઉપજાતિ છંદ

આ અક્ષરમેળ છંદ છે. ઈન્દ્રવજ્રા અને ઉપેન્દ્રવજ્રાછંદમાં 11 અક્ષર હોય છે. ઈન્દ્રવજ્રામાં પ્રથમ શબ્દ ગુરુ જ્યારે ઉપેન્દ્રવજ્રામાં પ્રથમ શબ્દ લઘુ હોય છે અને આ ઉપજાતિ છંદ ઈન્દ્રવજ્રા અને ઉપેન્દ્રવજ્રા છંદનાં ચરણોથી બને છે. એમાં કેટલીક પંક્તિઓ ઈન્દ્રવજ્રા અને કેટલીક ઉપેન્દ્રવજ્રાની હોય છે. અન્ય છંદોના આ પ્રયોગોને પણ ઉપજાતિ તરીકે ઓળખાય છે. તેનાં ઉદાહરણ નીચે મુજબ છે :

ઉદાહરણ : (1) જે જે થતો પ્રાપ્ત ઉપાધિયોગ,
બની રહો તે જ સમાધિયોગ.

(2) ભરો ભરો માનવનાં ઉરોને
ઉત્સાહને ચેતનપૂર રેલી

(3) ઉરે હતી વાત હજાર કેવા,
કિંતુ નહિ ઓષ્ઠ જરીય ઉઘડ્યા.

વસંતતિલકા

આ અક્ષરમેળ છંદ છે. તેમાં 14 અક્ષર આવે છે. આ છંદના પહેલાં છ અક્ષરનું અને ચરણને અંતે ઊંધેથી વાંચતા છ અક્ષરોનું સ્વરૂપ સરખું છે અને બંનેની વચ્ચે લઘુગરુ છે. તેના ઉદાહરણ નીચે મુજબ છે :

ઉદાહરણ : (1) શબ્દો વિના ભટકતો રહું અર્થ જેવો,
શબ્દો વિના લટકતો રહું અર્થમાંથી,
અર્થો વિના લટકતો રહું શબ્દમાંથી.

(2) આ રાત્રિમાં ભમી રહેલ અનાથ સ્વપ્નો,
ભૂલમાં પડ્યા શિશુ ઘડી, રહી જંપી જાતો.

(3) ચોપાસમાં રણકતો સૂનકાર લાગે,
વૃક્ષો બધાં વિહગની રજૂઆત લાગે.

આ છંદ કવિઓને ઘણો પ્રિય છે. આ છંદમાં કવિહૃદયના વિધવિધ ભાવોની લીલા સુભગ રીતે પ્રગટ થાય છે.

ચોપાઈ

આ માત્રામેળ છંદ છે. આ છંદમાં ચાર ચરણ હોય છે અને પ્રત્યેક ચરણમાં પંદર (15) માત્રા હોય છે. એમાં પહેલી, પાંચમી, નવમી અને તેરમી માત્રાએ તાલ આવે છે. આ છંદમાં છેલ્લા બે અક્ષરો અનુક્રમે ગુરુ અને લઘુ હોય છે. તુલસીદાસકૃત રામાયણમાં ચોપાઈ છંદનો વિશાળ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તેનાં ઉદાહરણ નીચે મુજબ છે :

ઉદાહરણ : (1) સબનર કરહી પરસ્પર પ્રીતિ ।
ચલહિ સ્વધર્મ નિરત શ્રુતિ નીતિ ।।

(2) ગુરુ ગ્રહ ગઈ ગઢન રઘુરાઈ ।
અલ્પકાલ વિદ્યા સબ આઈ ।।

(3) આકાશે તારાની ભાત,
ધરતી હૈયે ફૂલબિછાત,
સર્જી, તો કાં સર્જી તાત,
માનવના મનમાં મધરાત.

(4) શિયાળે શીતળ વા વાય, પાનખરે ઘઉં પેદા થાય,
પાકે ગોળ-કપાસ-કઠોળ, તેલ ધરે, ચાવે તંબોળ.

(5) ફરતું ફરતું શમણું એક,
આવ્યું વગડે અહીંયા છેક.

(6) કાળી ધોળી રાતી ગાય,
પીએ પાણી ચરવા જાય.

(7) લાંબા જોડે ટૂંકો જાય,
મરે નહિ તો માંદો થાય.

સ્વાધ્યાય

1. ખાલી જગ્યા પૂરો :

(1) ઉપજાતિ છંદ એ .... અને .... છંદનાં ચરણોથી બને છે.
(2) ઉપજાતિ છંદમાં .... અક્ષર આવે છે.
(3) વસંતતિલકા છંદમાં .... અક્ષરે યતિ આવે છે.
(4) ચોપાઈ .... મેળ છંદ છે.
(5) ચોપાઈમાં .... ચરણ હોય છે.
(6) .... છંદમાં છેલ્લા બે અક્ષરો અનુક્રમે લઘુ અને ગુરુ હોય છે.
(7) ચોપાઈ છંદમાં પહેલી, ..., નવમી અને .... માત્રાએ તાલ આવે છે.

2. નીચેનાં વાક્યો સામે ખરા (√) કે ખોટા (×)ની નિશાની કરો :

(1) ઉપજાતિ છંદ એ અક્ષરમેળ છંદ છે. ☐
(2) વસંતતિલકા છંદ એ માત્રામેળ છંદ છે. ☐
(3) વસંતતિલકા છંદમાં 14 અક્ષર આવે છે. ☐
(4) ચોપાઈ છંદના પ્રત્યેક ચરણમાં 16 માત્રા હોય છે. ☐

3. અપૂર્ણ સુભાષિતો પૂર્ણ કરો :

(1) આજ કરશું, કાલ....
(2) સોબત કરતા શ્વાનની....
(3) નિત્ય જવું નિશાળમાં....

•

K2B6P4

23 વિવિધ નૃત્યો

નૃત્ય એ માણસની અભિવ્યક્તિનું એક રસમય પ્રદર્શન છે. આ કળા સાર્વભૌમ છે. જેનો જન્મ માનવજીવનની સાથે જ થયો છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ અને ધર્મ પહેલેથી જ મુખ્યત્વે નૃત્ય કળાથી જોડાયેલો રહ્યો છે. કહેવાય છે કે પથ્થર સમાન કઠોર અને દૃઢ પ્રતિભાવાળા માણસને પણ કોમળ બનવાની શક્તિ કળામાં છે. આ ઉપરાંત આપણા સમાજમાં પણ નૃત્ય સંગીતને એટલું મહત્ત્વ અપાય છે કે કોઈ પણ પ્રસંગ નૃત્યસંગીત વગર પૂર્ણ થતો નથી.

કુચિપુડી

કુચીપુડી એ આંધ્રપ્રદેશનું એક શાસ્ત્રીય નૃત્ય છે. તે સમગ્ર દક્ષિણભારતમાં પ્રચલિત છે. આ સિવાય આંધ્રપ્રદેશમાં આવેલા કૃષ્ણા જિલ્લામાં કુચીપુડી નામે એક ગામ પણ છે. ત્યાંના બ્રાહ્મણો દ્વારા આ કળા વિકસિત થઈ. આથી આ કળા કુચીપુડી નૃત્ય કહેવાઈ.

આ નૃત્યની શરૂઆત મોટે ભાગે એક રંગમંચની અમુક વિધિથી થાય છે. ત્યાર બાદ દરેક કલાકાર મંચ પર આવી તે નાટકના પાત્રને સુસંગત એવા નાનકડાં ગીતસંગીત અને નૃત્યની રચનામાં પોતાનો પરિચય આપે છે. ત્યાર બાદ નાટિકાની શરૂઆત થાય છે. આ નૃત્ય મોટે ભાગે ગીત સાથે કરાય છે, જે કર્ણાટક સંગીતમાં મઢાયેલ હોય છે.

કુચીપુડીનાં સંગીતનાં સાધનો

(1) મૃદંગ (2) વાયોલિન (3) વાંસળી (4) તંબૂરો (તાનપુરો) (5) વીણા

આ નૃત્યની ચાલ એકદમ ચપળ, વર્તુળાકારે અને ઝડપી પગલે થતી હોય છે. કર્ણાટકી સંગીત સાથે કરાતું આ નૃત્ય ભરતનાટ્યમ્ સાથે ઘણું સામ્ય ધરાવે છે. એકાકી પ્રદર્શનમાં કુચીપુડીમાં જતિસ્વરમ્ અને તિલ્લાનાનો સમાવેશ થાય છે, જ્યારે નૃત્યમાં ઘણી રચનાઓ જેમાં નર્તક ભગવાનમાં વિલીન થઈ જવાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરે છે. અર્થાત્ આત્માનું પરમાત્મા સાથે મિલન. અમુક પ્રકારનાં નૃત્યો એવાં છે જે માત્ર કુચીપુડીમાં જ કરવામાં આવે છે. લ્યાસ કરીને તરંગમ તરીકે ઓળખાતો નૃત્યનો એક પ્રકાર જેમાં નર્તક કાંસાના ત્રાંસની કિનારી ઉપર ઊભો રહી નૃત્ય કરે છે. ઘણી વખત નર્તક કુંડી તરીકે ઓળખાતું પાણી ભરેલું પાત્ર અને હાથમાં દીવા લઈને ત્રાંસ ઉપર નૃત્ય કરે છે. નૃત્યના અંતે નર્તક દીવા બુઝાવી દે છે અને તે પાત્રના પાણી વડે હાથ ધુવે છે.

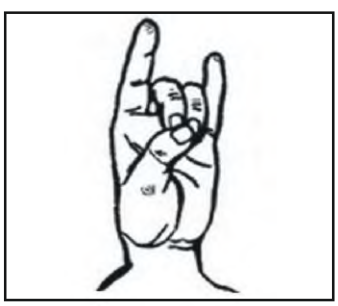
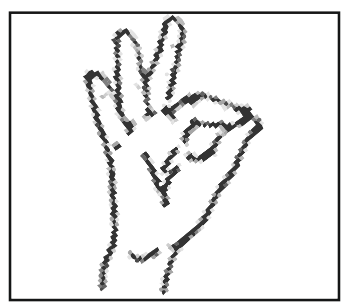
કુચીપુડી નૃત્યનાં આભૂષણો અને વસ્ત્રો

- કુચીપુડી નૃત્યનાં વસ્ત્રોમાં ભરતનાટ્યમ્નાં વસ્ત્રોની જેમ સૌથી લાંબી પાંખ હોય છે.
- નર્તકનાં આભૂષણો એક હલકા વજનના લાકડા બરુગુમાંથી બનેલા હોય છે.

કુચીપુડીની મુદ્રાઓ

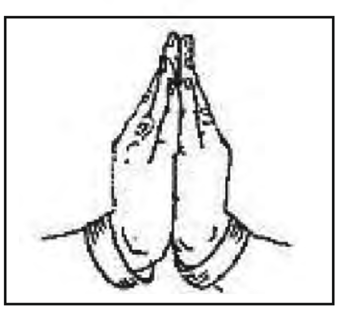
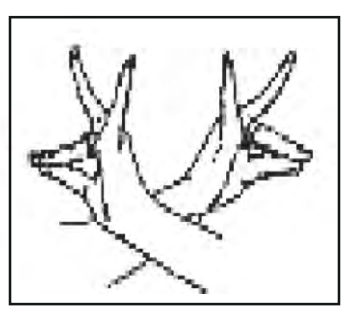
(1) અસંયુક્ત હસ્તમુદ્રા :

એક જ હાથ વડે જે મુદ્રા દર્શાવામાં આવે છે તેને અસંયુક્ત હસ્તાસ મુદ્રા કહે છે.

(2) સંયુક્ત હસ્તમુદ્રા :

બે હાથ વડે જે મુદ્રા દર્શાવવામાં આવે તેને સંયુક્ત હસ્તાસ મુદ્રા કહે છે.

કુચીપુડીના ખ્યાતનામ કલાકાર :

(1) ઈન્દ્રાણી રહમાન (2) યામિની ક્રિષ્ણમૂર્તિ (3) વેમ્પતી ચિન્નાસત્યમ (પદ્મભૂષણ) (4) ઋકમણી દેવી અરુદેલ

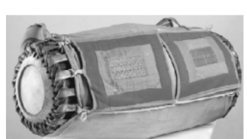
કથકલી :

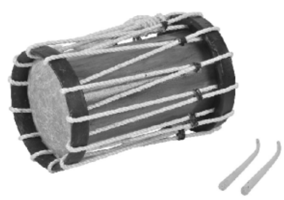
કથ એટલે કહેવું અને કલી એટલે નૃત્ય. નૃત્ય દ્વારા કથાની રજૂઆત એટલે કથકલી. કથકલી એ એક અત્યંત લાલિત્ય પૂર્ણભાર મુદ્રાઓયુક્ત શાસ્ત્રીય નૃત્યનાટિકાનો પ્રકાર છે. આ નૃત્ય તેના નર્તકોના આકર્ષક શૃંગાર, વિસ્તૃત વેશભૂષા, સૂક્ષ્મ હાવભાવ અને સંગીત સાથે તાલમેલ મેળવતી શારીરિક ક્રિયા માટે પ્રસિદ્ધ છે. આ નૃત્યની શરૂઆત 17મી સદી દરમિયાન આજના કેરળ ક્ષેત્રમાં થઈ. કથકલીની શરૂઆત પ્રાચીનકાળની રામનટ્ટમ્ અને કૃષ્ણનટ્ટમ્ નામની પારંપારિક નૃત્યનાટિકામાંથી થઈ. આટ્ટમ્નો અર્થ છે પાત્ર ભજવવું. ટૂંકમાં કથકલી એ બે પ્રધાન હિન્દુ દેવ રામ અને કૃષ્ણના જીવનની કથાને નૃત્યનાટિકામાં પ્રદર્શિત કરતી કળા છે.

કથકલી નૃત્યના સંગીતનાં સાધનો

આ નૃત્યનાટિકા ગીત અને વાદ્ય સાથે શરૂ થાય છે. તાલવાદ્યોમાં ચેન્ડા, માદલમ અને ક્યારે એકડાનો સમાવેશ થાય છે. જાંઝ અને મંજીરાનો પણ ઉપયોગ થાય છે. ચેન્ડા એ ઢોલ હોય છે. જેનો આકાર વેલણ જેવો હોય છે અને માદલમ એ મૃદંગ જેવું હોય છે.

(1) માદલમ્ (2) ચેન્ડા (3) મંજીરા





કથકલીનાં પાંચ અ

(1) ભાવ (2) નૃત્ય (3) મુદ્રા (4) ગાન (5) વાદન

આ સિવાય ગીતના શબ્દો એક અંગ છે જેને સાહિત્ય કહે છે. તે ગીતસંગીતનો એક ભાગ છે.

કથકલી નાટિકા

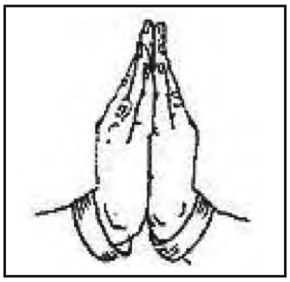
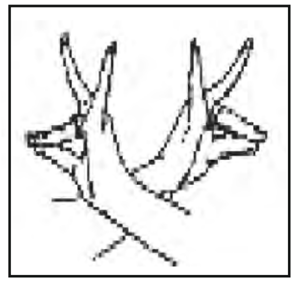
પારંપારિક રીતે કથકલીમાં 101 નૃત્યનાટિકા હતી, પણ અત્યારે તેની એક તૃતીયાંશ ભાગની કથાઓ પ્રદર્શિત થાય છે. તેમાંની લગભગ દરેક નાટિકા આખી રાત ચાલે તેટલી લાંબી હોતી. આજના સમયમાં ટૂંકા સંસ્કરણ લોકપ્રિય છે. આથી કોઈ નાટિકા ત્રણ કે ચાર કલાક જ ચાલે છે. ઘણા રંગમંચ પ્રદર્શનમાં આખી કથા ન પ્રદર્શિત કરતા વાર્તાનો અમુક ભાગ બતાવાય છે. કથકલી નૃત્ય અને પૂર્ણ રીતે માણવા તે વાર્તાની એ જાણકારી પહેલેથી મેળવી લેવાથી વધુ સારી રીતે સમજી શકાય છે. સૌથી વધુ પ્રચલિત કથાઓ છે જેમકે, નળચરિત્ર, દુર્યોધન વધમ્, કલ્યાણ સૌગંધી કામ, કીચક વધમ્, કીરાતમ્, કર્ણશપ્થમ.

કથકલી મુદ્રા

કથકલી મુદ્રા

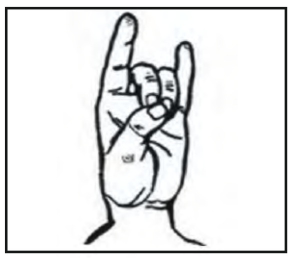
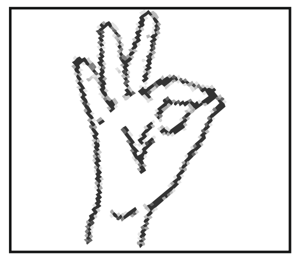
કથકલી મુદ્રાના બે પ્રકાર છે :

(1) સંયુક્ત હસ્તમુદ્રા :

આ મુદ્રામાં બંને હાથનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

(2) અસંયુક્ત હસ્તમુદ્રા :

આ મુદ્રામાં એક જ હાથનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

કથકલીના ભાવ મુખ્યત્વે નવરસ પર આધારિત છે.

(1) શૃંગાર (2) હાસ્ય (3) ભયાનક (4) કરુણ (5) રૌદ્ર (6) વીર (7) બીભત્સ (8) અદ્‌ભુત (9) શાંત

કથકલીના પ્રસિદ્ધ નૃત્યકારો

(1) વી. કે. નારાયણ મેનન (2) કલા મંડલમ ગોપી (3) વાડકેમનાલાથ ગોવિંદ (4) ઉદયશંકર (5) ક્રિષ્ના નાયર (6) શાંતારાવ (7) મૃણાલિની સારાભાઈ (8) આનંદ શિવરામન (9) રામન કુટ્ટીનાયર (10) પદ્મનાભન નાયર (11) કુમારન નાયર

ભાંગડા (નૃત્ય)

ભાંગડા ભારતીય ઉપખંડનું એક પ્રકારનું પરંપરાગત (લોકનૃત્ય) નૃત્ય છે જે પંજાબના 'માળા' વિસ્તારમાં ઉદ્‌ભવેલ છે. નૃત્ય મુખ્યત્વે વસંત લણણી ઉત્સવ વૈશાખી સાથે સંકળાયેલું હતું. લાક્ષણિક પ્રદર્શનમાં, 'બોલિયાન' નામના ટૂંકા ગીતોની સાથે મોટા ઢોલના તાલે શરીરના કિક, કૂદકા અને શરીર વાળવું વગેરે ભાંગડામાં હોય છે. આ ઉત્સવ ઉજવણીનું પરંપરાગત નૃત્ય છે. ભાંગડાને નૃત્યનો રાજા માનવામાં આવે છે.

ભાંગડા નૃત્ય લણણીના સમયે પંજાબી ખેડૂતો દ્વારા કૃષિકાર્ય કરતા સમયે સિદ્ધિની ભાવના દર્શાવવા અને નવી લણણીની ઋતુનું સ્વાગત કરવા માટે કરાય છે. ભાંગડા એ પંજાબી નૃત્ય 'ભેગા' સાથે સંબંધિત છે, જે પંજાબનો માર્શલ ડાન્સ છે. આ લોકનૃત્યની શરૂઆત સિયાલકોટથી થઈ અને

ગુજરણવાલા, શેખુપુર, અને ગુરદાસપુર વગેરેમાં પ્રસરેલું હતું.

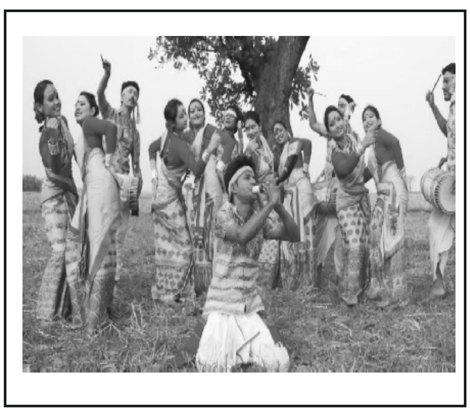
ભારતના ગુરદાસપુર જિલ્લામાં પરંપરાગત ભાંગડાનું સમુદાય સ્વરૂપ જાળવવામાં આવ્યું છે. હોશિયારપુરમાં એક વર્તુળમાં ભાંગડા કરવામાં આવે છે. જમ્મુમાં પણ ભાંગડા નૃત્ય થાય છે. ભાંગડા જેવાં જ બે નૃત્યો છે ગીદ્દા અને લુદ્દી.

ભાંગડા દરમિયાન, લોકો પંજાબી બોલીનાં ગીતોનું ગાન કરે છે. એક વ્યક્તિ મોટું પંજાબી ઢોલ (દોઢથી બે ફૂટના ઘેરાવવાળું) ગળામાં ભેરવીને વગાડતાં-વગાડતાં નૃત્ય કરે છે. નર્તકો ઢોલની આજુબાજુના વર્તુળમાં જવાનું શરૂ કરે છે. ઢોલી નૃત્યકારોને ચળવળના ઉચ્ચ લય પર લઈ જાય છે. ભાંગડા નૃત્યના પોશાક તેજસ્વી, રંગીન હોય છે. આભલા ભરેલ ઝભ્ભા, કોટિ, માથા પર પટકા, તેજ રંગનો લાય અથવા લૂંગી, પગમાં ચાંચવાળી મોજડી અને હાથમાં કડાં તથા કાનમાં કડીઓ પહેરે છે.

આપણે જોયું કે મૂળ નૃત્ય ભાંગડા પંજાબની સંસ્કૃતિનો એક અભિન્ન ભાગ છે. પંજાબી-શીખ સમુદાયની પરંપરાઓનું ચિ છે. સમય બદલાતાં ઘણા લોકો લગ્ન, વરઘોડા, પાર્ટીઓ અને તમામ પ્રકારની ઉજવણીઓમાં ભાંગડા કરીને આનંદ અને મનોરંજન મેળવે છે.

બિહુ

ભારતના અસમ રાજ્યમાં ત્રણ મહત્ત્વપૂર્ણ આસામી તહેવારોનો એક સમૂહ છે. તે સમયે થતા લોકનૃત્યને બિહુ કહે છે.



(1) રોંગાળી અથવા બોહાગ (2) કોંગાલી અથવા કાતિ (3) ભોગલી અથવા માઘ. આ એક લોકનૃત્ય છે.

એપ્રિલ માસમાં રોંગળી અથવા બોહાગ બિહુ જે સાત દિવસ ચાલે છે. વસંત ઉત્સવની ઉજવણી કરતા ત્રણ તહેવારોમાં રોંગાળી બિહુ સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ છે. રોંગાળી બિહુ આસામી નવું વર્ષ અને સાથે-સાથે ભારતીય ઉપખંડ, પૂર્વ એશિયા અને દક્ષિણ-પૂર્વ એશિયાના અન્ય પ્રદેશો સાથે એકરૂપ છે. જે હિન્દુ કૅલેન્ડર અને બૌદ્ધ કૅલેન્ડરને અનુસરે છે. કેટલાક અન્ય ભારતીય તહેવારોની જેમ બિહુ કૃષિ અને ખાસ કરીને ચોખા સાથે સંકળાયેલ છે. રોંગાળી બિહુની ઉજવણી સંગીત અને નૃત્ય સાથે થાય છે. કેટલાક લોકો તેમના ઘરની આગળના થાંભલા ઉપર પિત્તળ, તાંબું અથવા ચાંદીના વાસણ લટકાવે છે. જ્યારે બાળકો ગ્રામીણ શેરીઓમાં પસાર થાય છે ત્યારે નવા વર્ષને વધામણાં આપે છે. બોહાગ બિહુ સાથે સંકળાયેલ લોકગીતોને બિહુ ગીતો કહેવામાં આવે છે. બિહુમાં ગવાતાં ગીતો પ્રેમની લાગણી વ્યક્ત કરે છે. બોહાગ બિહુનો તહેવાર સાત દિવસ સુધી ચાલુ રહે છે. આ સાત દિવસ ચોટ બિહુ, ગોરુ બિહુ, મનુહ બિહુ, કુતુમ બિહુ, સેનેહી બિહુ, મેઘા બિહુ અને ચેરા બિહુ તરીકે ઓળખાય છે.

ઑક્ટોબરમાં કોંગાલી અથવા કાતિ બિહુ પાકના રક્ષણ અને છોડ અને પાકની પૂજા સાથે સંકળાયેલ છે.

જાન્યુઆરી માસમાં ભોગલી અથવા માઘ બિહુ કાપણીના તહેવાર સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

ગોરુ બિહુ, કુટુંબના વડીલો, પ્રજનન અને માતાદેવીના આદર સાથેના આસામી તહેવારો છે, પરંતુ ઉજવણી અને ધાર્મિક વિધિઓ દક્ષિણપૂર્વ એશિયા અને સિનો-તિબેટિયન સંસ્કૃતિના પ્રભાવોને પ્રતિબિંબિત કરે છે. સમકાલીન સમયમાં બિહુ ધર્મ, જાતિને ધ્યાનમાં લીધા વિના તમામ આસામી લોકો દ્વારા ઊજવવામાં આવે છે. ગોરુ બિહુની રાત્રિ દરમિયાન

લોકો બિહુને ફાનસના પ્રકાશ જુદાં-જુદાં જૂથોમાં નૃત્ય કરે છે. જ્યાં પ્રાણી બલિદાન આપવામાં આવતું હતું. ગોરુ બિહુ વિશ્વભરમાં વસતા આસામી સમુદાય દ્વારા પણ વિદેશમાં ઊજવવામાં આવે છે.

યુવા છોકરાઓ અને છોકરીઓ દ્વારા રજૂ કરાયેલ બિહુ નૃત્યો જે ઝડપી પગથિયાં, ઘસવું, પલટવું અને હિપ્સનું ઝૂલવું, યુવાનીનો જુસ્સો રજૂ કરે છે.

નૃત્યકારોમાં પુરુષો ધોતી, ગમોચા અને ચાદર જેવાં પરંપરાગત વસ્ત્રોને ધારણ કરે છે. જ્યારે સ્ત્રીઓ રંગબેરંગી મોટી કિનારીવાળી સાડી તથા અડધી કે પોણા બાયના કબજા પહેરતાં હોય છે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો :

(1) કુચીપુડી કયા પ્રદેશનું નૃત્ય છે ?

(2) આટ્ટમ્‌નો અર્થ શું થાય ?

(3) ભાંગડા નૃત્યનો ઉદ્‌ભાવ પંજાબના કયા વિસ્તારમાં થયો ?

(4) અસમનું પ્રખ્યાત નૃત્ય કયું છે ?

(5) ચેન્ડા અને માદલમ્ કયા નૃત્યમાં વપરાય છે ?

(6) બંને હાથ વડે દર્શાવાતી મુદ્રાને શું કહે છે ?

(7) એક હાથ વડે દર્શાવાતી મુદ્રાને શું કહે છે ?

(8) ભાંગડા જેવાં જ બે નૃત્યો કયાં-કયાં છે ?

(9) કથકલીની શરૂઆત પ્રાચીનકાળની પારંપારિક કઈ નૃત્યનાટિકામાંથી થઈ ?

(10) 'કથ' એટલે શું ?

(11) 'કલી' એટલે શું ?

2. જોડકાં જોડો :

અ	**બ**
(1) બિહુ	(1) આંધ્રપ્રદેશ
(2) કુચીપુડી	(2) અસમ
(3) કથકલી	(3) પંજાબ
(4) ભાંગડા	(4) કેરળ

•

24 સ્વરાંકન સહિત રાષ્ટ્રગીત અને રાષ્ટ્રગાન

EJW4N9

રાષ્ટ્રગીત

રાગ : દેશ **તાલ :** કહરવા મધ્યલય

વંદે માતરમ્

વન્દે માતરમ્ વન્દે માતરમ્
સુજલાં સુફલાં, મલયજ શીતલામ્
શસ્ય શ્યામલાં માતરમ્ વન્દે...
શુભ્ર-જ્યોત્સના પુલકિત-યામિનીમ્
ફુલ્લ-કુસુમિત-દ્રુમદલ-શોભિનીમ્
સુહાસિનીમ્ સુમધુર ભાષિણીમ્
સુખદાં, વરદાં, માતરમ્
વન્દે માતરમ્, વન્દે માતરમ્

- બંકિમચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાય

ભાવાર્થ

માતાને વંદન. જે ભૂમિનું જલ સારું છે, જે ફળોથી પરિપૂર્ણ છે, મલય પવનથી જે શીતલ છે અને ધાન્યનાં ખેતરોથી શ્યામરંગી છે એવી ભૂમિમાતાને વંદન. જે દેશની રાત્રિ ઊજળી-ચાંદનીથી પ્રકાશિત રહે છે અને જે ખીલેલા પુષ્પગંધ દ્વારા પ્રફુલ્લિત તથા ગીચ વૃક્ષોથી સુશોભિત છે, એ સુંદર હાસ્યવાળી સુમધુર ભાષી, સુખ આપવાવાળી અને વરદાન આપવાવાળી માતાને વંદન, માતાને વંદન.

નોંધ : આ ગીતને ગાવામાં 60 થી 65 સેકન્ડ લાગવી જોઈએ.

રાષ્ટ્રગાન

જનગણમન

રાગ : યમન કલ્યાણ **તાલ :** કહરવા દ્રુતલય

જનગણમન અધિનાયક જય હે ભારત ભાગ્ય વિધાતા,
પંજાબ, સિન્ધુ, ગુજરાત, મરાઠા, દ્રાવિડ, ઉત્કલ, બંગ;
વિન્ધ્ય, હિમાચલ, યમુના, ગંગા, ઉચ્છલ જલધિ તરંગ;
તવ શુભ નામે જાગે, તવ શુભ આશિષ માગે,
ગાહે તવ જય ગાથા.
જનગણ મંગલદાયક જય હે ભારત ભાગ્ય વિધાતા,
જય હે, જય હે, જય હે, જય જય જય જય હે.

- રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

નોંધ : આ ગીતને 48થી 52 સેકન્ડમાં પૂરું કરવું જોઈએ.

સ્વરાંકન

વંદે માતરમ્ (રાગ — દેશ આધારિત)

સ્થાયી

સા	રે	-મ	પમ	પ	-	-	-	મ	પ	-નિ	સાંનિ	સાં	-	-	-
વં	દે	-મા	-ત	રમ્	-	-	-	વં	દે	-મા	-ત	રમ્	-	-	-
x		0		x		0		x		0		x		0	

સાંરે	નિ	ધપ	-પ	પધ	મ	ગરે	-રે	રેપ	મમ	ગરે	-ગ	સા	-	-	-
સુજ	લા	-	-મ્	સુફ	લા	-	-મ્	મલ	યજ	શી-	-ત	લામ્	-	-	-
x		0		x		0		x		0		x		0	

સા	રેમ	પમ	પ	-પ	નિધ	પ-	-	મ	પ	-નિ	સાંનિ	સાં-	-	-	-
શ	સ્યશ્યા	-મ્	લામ્	-મા	-ત	રમ્	-	વં	દે	-મા	-ત	રમ્	-	-	-
x		0		x		0		x		0		x		0	

અંતરા

મ	પ	નિ	નિ	નિનિ	સાંનિ	સાં	-નિ	સાં	-	નિ	નિનિ	સાંનિ	સાં
શુ	ભ્ર	જ્યો	ત્સ્ના	પુલ	કિત	યા	-મિ	નિમ્	-	ફૂ	લ્લકુ	સુમિ	ત
x		0		x		0		x		0		x	

સાંરે	સાંનિ	નિધ	નિધ	પ	-	રેરે	મગ	રે	-	રેનિ	ધનિ	ધપ	-ધ
દ્રુમ	દલ	શો-	-ભિ	નિમ્	-	સુહા	-સિ	નીમ્	-	સુમ	ધૂર	ભા-	-ષિ
0		x		0		x		0		x		0	

પ	-	મપ	નિ	નિનિ	નિ	-નિ	સાંનિ	સાં	-	મ	પ	-નિ	સાંનિ
ણીમ્	-	સુખ	દામ્	વર	દામ્	-મા	-ત	રમ્	-	વં	દે	-મા	-ત
x		0		x		0		x		0		x	

સાં	-	-	-	મ	પ	-નિ	સાંનિ	સાં	-	-	-
રમ્	-	-	-	વં	દે	-મા	-ત	રમ્	-	-	-
0		x		0		x		0		x	

સ્વરાંકન (રાગ : યમન કલ્યાણ)

જનગણમન - તાલ : કહેરવા

સારે ગગ	ગગ ગગ	ગ ગગ	રેગ મ	ગ ગગ	રે રેરે	નિ઼રે સા	- સા
જન ગણ	મન અધિ	ના યક	જય હે	ભા રત	ભા ગ્યવિ	ધા- તા	- પં
x	0	x	0	x	0	x	0

સાપ પપ	-પ પપ	પ પપ	મ̍ધ -પ	મ મમ	મ મગ	રેમ ગ	- -
જા બસિં	-ધુ ગુજ	રા તમ	રા- ઠા	દ્રા વિડ	ઉ ત્કલ	બં- ગ	- -
x	0	x	0	x	0	x	0

ગ ગગ	ગ ગરે	પપ પમ	મ મ	ગ ગગ	રેરે રેરે	નિ઼રે સા	- -
વિ ન્ધ્યહિ	મા ચલ	યમુ ના-	ગં ગા	ઉ ચ્છલ	જલ ધિત	રં- ગ	- -
x	0	x	0	x	0	x	0

સારે ગગ	ગ ગગ	રેગ મ	- -	ગમ પપ	પ મગ	રેમ ગ	- -
તવ શુભ	ના મે-	જા- ગે	- -	તવ શુભ	આ શિષ	મા- ગે	- -
x	0	x	0	x	0	x	0

ગ ગ	રેરે રેરે	નિ઼રે સા	- -	સાપ પપ	પ પપ	પ પપ	મ̍ધ પ
ગા હે	તવ જય	ગા- થા	- -	જન ગણ	મં ગલ	દા યક	જય હે
x	0	x	0	x	0	x	0

મ મમ	ગ ગગ	રેમ ગ	- નિનિ	સાં -	- નિધ	નિ -	- પપ
ભા રત	ભા ગ્યવિ	ધા- તા	- જય	હે -	- જય	હે -	- જય
x	0	x	0	x	0	x	0

ધ -	- -	સાસા રેરે	ગગ રેગ	મ -	- -		
હે -	- -	જય જય	જય જય	હે -	- -		
x	0	x	0	x	0		

વંદે માતરમ્

વંદે માતરમ્ વંદે માતરમ્
સુજલામ્ સુફ્લામ્ મલયજ શીતલામ્
શસ્ય શ્યામલામ્ માતરમ્
વંદે માતરમ્

શુભ્ર જ્યોત્સના પુલકિતયામિનીમ્
ફુલ્લકુસુમિત દ્રુમદલશોભિનીમ્
સુહાસિનીમ્ સુમધુર ભાષિણીમ્
સુખદામ્ વરદામ્ માતરમ્
વંદે માતરમ્

સપ્ત - કોટિ - કંઠ - કલ - કલ - નિનાદ - કરાલે
દ્વિસપ્ત - કોટિ - ભુજૈર્ધૃત - ખરકરવાલે
અબલા કેન મા એત બેલે બહુબલધારિણીમ્
નમામિ તારિણીમ્ રિપુદલવારિણીમ્ માતરમ્
તુમિ વિદ્યા તુમિ ધર્મ તુમિ હૃદિ તુમિ મર્મ
ત્વમ્ હિ પ્રાણાઃ શરીરે બાહુતે તુમિ મા શક્તિ
તોમારઈ પ્રતિમા ગડી મંદિરે મંદિરે
ત્વમ્ હિ દુર્ગા દશપ્રહરણધારિણી
કમલા કમલદલવિહારિણી
વાણી વિદ્યાદાયિની
નમામિ ત્વામ્ નમામિ કમલામ્
અમલામ્ અતુલામ્ સુજલામ્ સુફ્લામ્ માતરમ્
વંદે માતરમ્

શ્યામલામ્ સરલામ્ સુસ્મિતામ્ ભૂષિતામ્
ધરણીમ્ ભરણીમ્ માતરમ્

રાગનું નામ	અનુક્રમ	ગીત	ફિલ્મ	ગાયક	સંગીતકાર
રાગ કાફી પર આધારિત ફિલ્મીગીત	●	બિરજ મે હોરી ખેલત નંદલાલ	ગોદાન	મોહમ્મદ રફી	રવિશંકર
	●	કાલી ઘોડી દ્વાર ખડી	ચશ્મેબદુર	યશુદાસ હેમંતિ શુક્લા	રાજકમલ
	●	કૈસે કહું મન કી બાત	સવાલ	નૂરજહાં	તાશીદ અત્તે
	●	હોરી હો બિરજ દુલારે	નોન ફિલ્મી	કે. એલ. સાયગલ	-
	●	નાચે મન મોરા	મેરી સુરત તેરી આંખે	મોહમ્મદ રફી	એસ. ડી. બર્મન
રાગ દેશ પર આધારિત ફિલ્મીગીત	●	અજી રૂઠ કર અબ કહાં	આરઝુ	મોહમ્મદ રફી લતા મંગેશકર	શંકર - જયકિશન
	●	આપકો પ્યાર છુપાને કી	નીલા આકાશ	મોહમ્મદ રફી આશા ભોંસલે	મદન મોહન
	●	દુઃખ કે અબ દિન બિતત નાહી	દેવદાસ	કે. એલ. સાયગલ	તિમિર બરન
	●	ફીર કહીં કોઈ ફૂલ ખીલા	અનુભવ	મન્નાડે	કનુ રોય
	●	સખી રે ચિતચોર નહિ	જોગન	ગીતા દત્ત	બુલો સી. રાની
	●	મિલને કા દિન આ ગયા	તદબિર	કે. એલ. સાયગલ સુરૈયા	લાલ મોહમ્મદ
	●	ગોરી તેરે નૈના કાજર બિન		મોહમ્મદ રફી આશા ભોંસલે	લછીરામ
	●	સૈંયા જાઓ જાઓ	ઝનક ઝનક પાયલ બાજે	લતા મંગેશકર	વસંત દેસાઈ
રાગ ભૂપાલી આધારિત ગીત	●	જ્યોતિ કલશ છલકે	ભાભીકી ચૂડિયા	લતાજી	સુધીર ફડકે
	●	પંખ હોતે તો ઉડ	સહરા	લતાજી	રામલાલ હીરાપન્ના
	●	અલબેલા સજન આયો	બાજીરાવ મસ્તાની		સંજય લીલા ભણશાલી

● ● ●

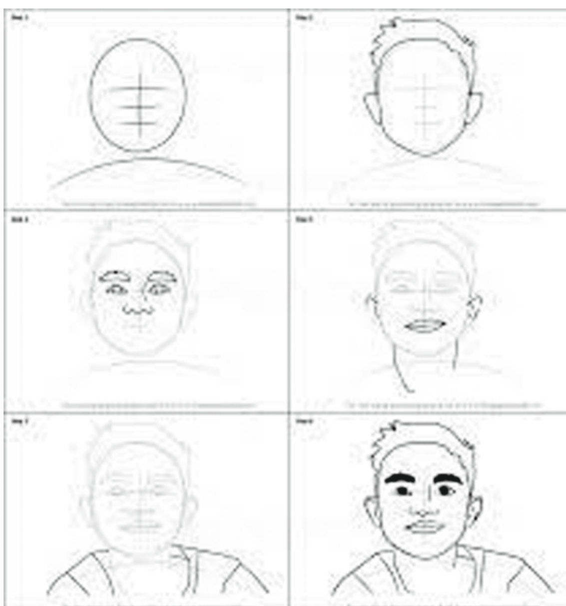
25 રેખા - કેલિગ્રાફી

વિષય : રેખા - કેલિગ્રાફી

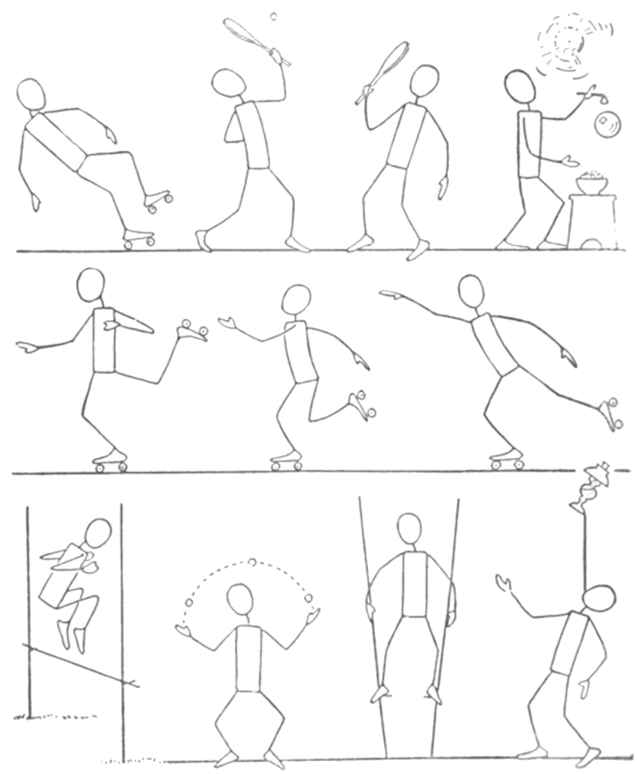
હેતુ : રેખાઓ દ્વારા માનવ પાત્ર દોરતાં શીખે.

સાધનો : પેન્સિલ-રબ્બર, ડ્રોઈંગપેપર

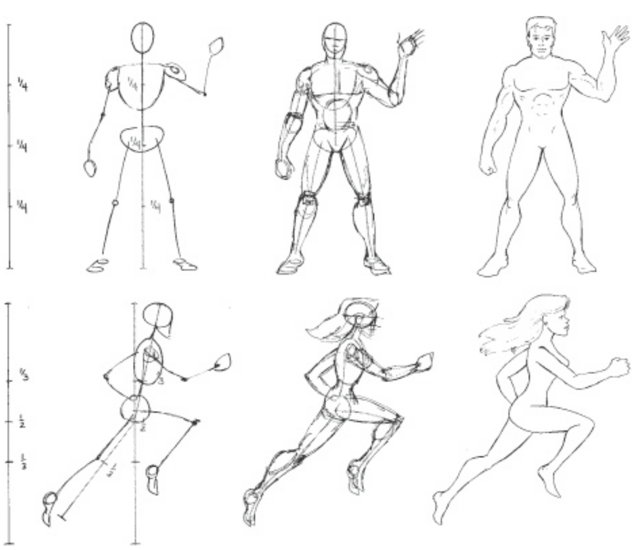
કાર્ય : અહીં દર્શાવેલ આકૃતિ A અને B પ્રમાણે વિવિધ માનવ આકૃતિ દોરો. આકૃતિ C અને D માત્ર સમજ માટે છે.



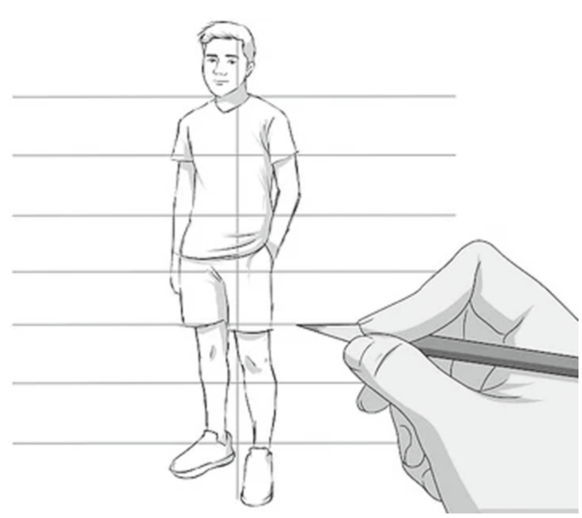
(A)



(B)



(C)



(D)

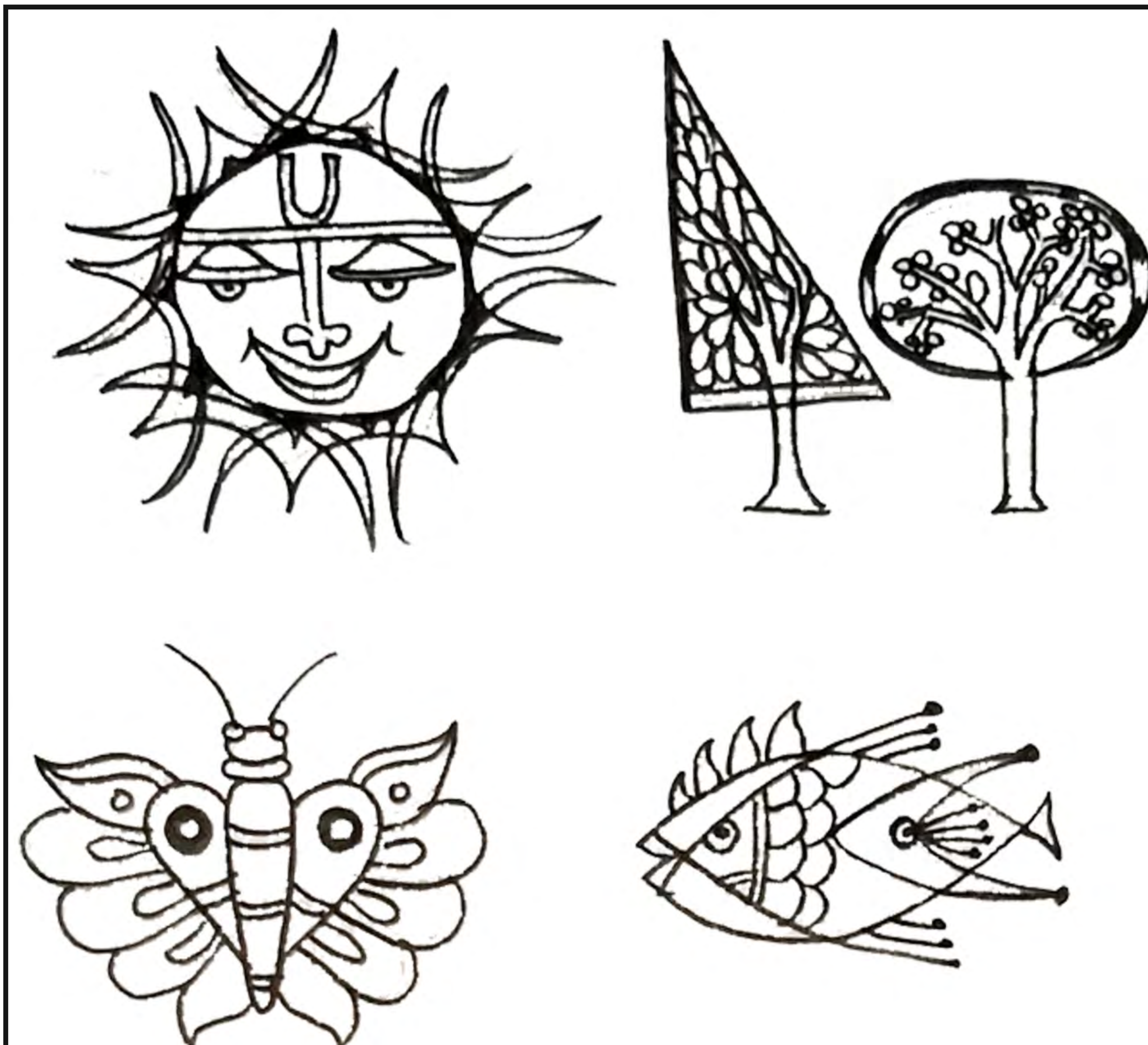
26 આકાર

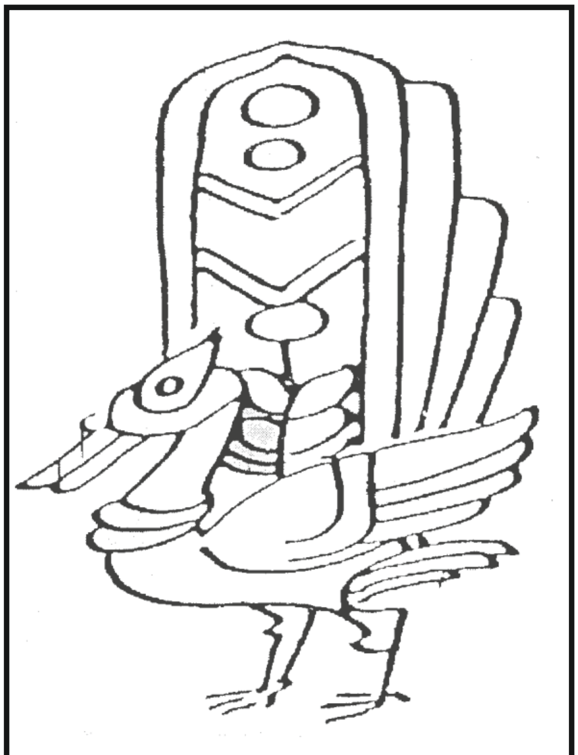
વિષય : આકાર

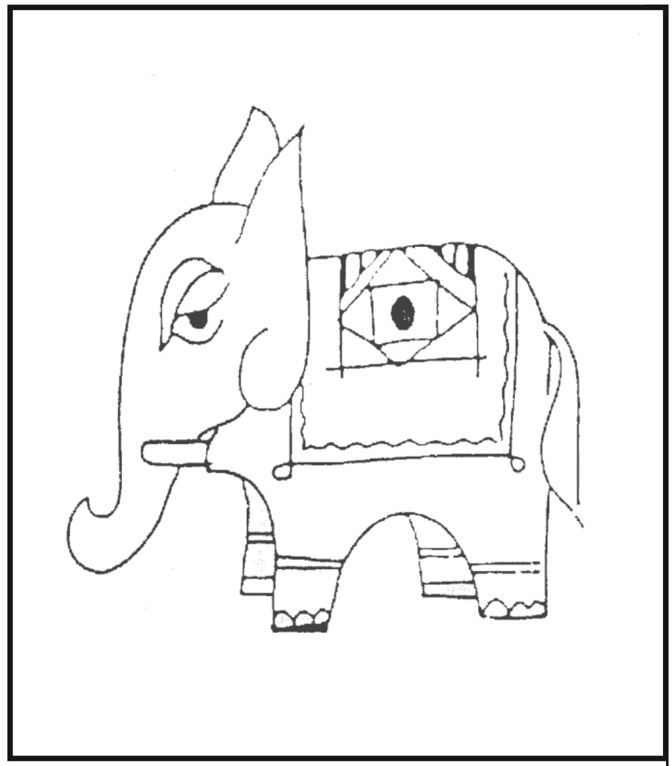
હેતુ : અલંકૃત આકારો દોરતાં શીખે.

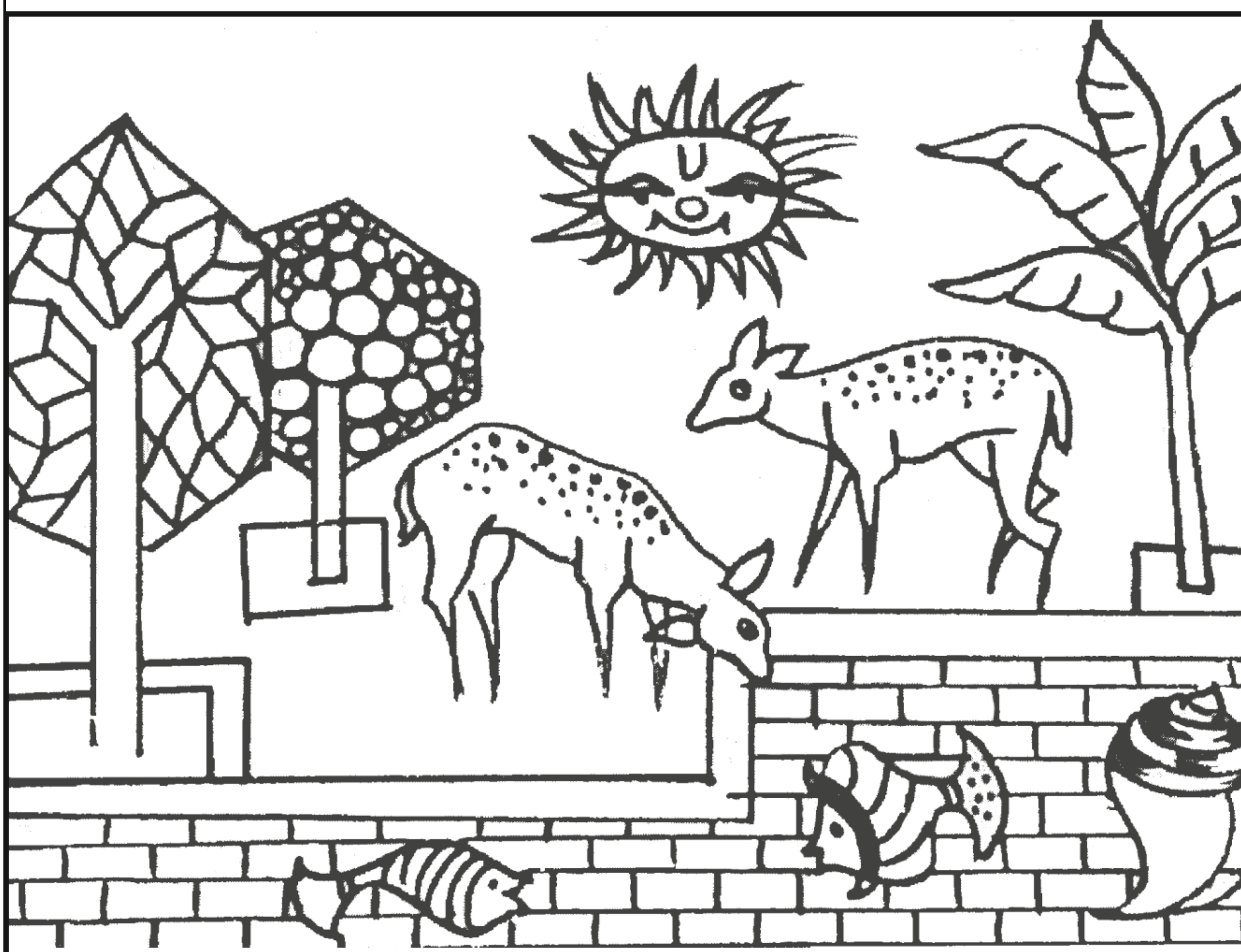
સાધનો : પેન્સિલ-રબ્બર, સ્કેચપેન.

કાર્ય : પર્યાવરણમાં અનેક સુંદર કુદરતી વસ્તુઓ જોવા મળે છે. જેમાં સુંદર આકાર તથા રંગોની મેળવણીથી કુદરતની અનેક વસ્તુઓ જે પર્યાવરણની સુંદરતા વધારે છે. આવા જ અનેક આકારો જેવા કે ફૂલ, ફળ, પશુ, પક્ષી, પ્રાણી, વૃક્ષ, પથ્થર આવા અનેક વાસ્તવિક આકારોને ડિઝાઈનના સ્વરૂપમાં ફેરવવાથી અલંકૃત આકારો બને છે અને તેનાથી ચિત્રકલામાં સુંદર સંયોજન કરી શકાય છે. પેપરમાં જુદા-જુદા અલંકૃત 4 થી 5 આકારો દોરો.









Q5Q5C5

27 રંગના ગુણધર્મો

વિષય : રંગના ગુણધર્મો

હેતુ : રંગોના ગુણધર્મો વિશે જાણે.

સાધનો : જળ રંગો, બ્રશ, ડીશ, ડ્રોઈંગ પેપર.

કાર્ય : ટિંટ અને શેડની આકૃતિ જુઓ અને કોઈપણ એક રંગમાંથી ટિંટ અને શેડની રંગપુરણી કરો.

લાલ રંગ : ક્રોધ, હિંસા, ભય, ઉગ્રતા જેવા ભાવની પ્રતીતિ કરાવે છે. લાલ રંગ પ્રેમનું પ્રતીક છે. સ્ત્રીઓ અને બાળકોનો પ્રિય રંગ છે. આ રંગ મંગલમય અને શુભ પ્રસંગોમાં વપરાય છે. આ રંગ ભયસૂચક હોવાથી ટ્રાફિક સિગ્નલમાં વાહનો થોભાવવાનું સૂચન કરે છે.

પીળો રંગ : તેજસ્વીતા અને પવિત્રતાનો ભાવ દર્શાવે છે. આછો પીળો રંગ નબળાઈ અને અશક્તિ કે માંદગી દર્શાવે છે. પીળું પિતામ્બર પવિત્રતાનું પ્રતીક છે.

વાદળી રંગ : વાદળી રંગ શીતળતા, અવકાશ અને અનંતતાનો ભાવ બતાવે છે. આકાશની વિશાળતા અને પાણીનો રંગ વાદળી રંગથી બનાવાય છે.

કેસરી રંગ : કેસરી રંગ ત્યાગ બલિદાનનો ભાવ પ્રગટ કરે છે. શૌર્ય, સમર્પણની ભાવના દર્શાવે છે. માટે જ આપણા રાષ્ટ્રધ્વજના ઉપરના પટ્ટામાં કેસરી રંગને માન ભર્યુ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

લીલો રંગ : લીલો રંગ ઠંડક, હરિયાળી, તાજગી, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, ફળદ્રુપતા દર્શાવે છે. તેથી લીલા રંગને આપણા રાષ્ટ્રધ્વજમાં નીચેના પટ્ટામાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

જાંબલી રંગ : જાંબલી રંગ ઐશ્વર્ય અને રાજકીય વૈભવ, વિલાશ, એશઆરામ, ઉદારતા અને ભપકાનું સૂચન કરે છે.

સફેદ રંગ : સફેદ રંગ શાંતિ અને શુદ્ધતા, સ્વચ્છતા, પ્રામાણિકતા સાદગી અને વૃદ્ધત્વ દર્શાવે છે. સફેદ રંગ શાંતિનું પ્રતીક છે. તેથી આપણા રાષ્ટ્રધ્વજમાં વચ્ચેના પટ્ટામાં સફેદ રંગને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

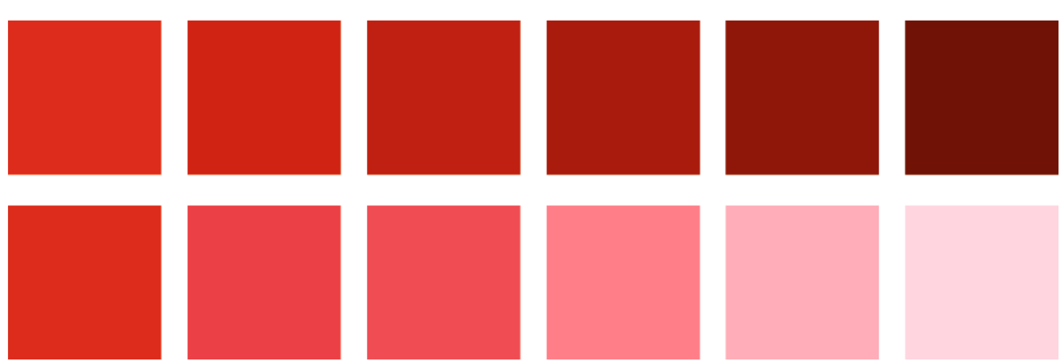
કાળો રંગ : કાળો રંગ શોક, ભય, ગહનતા, કપટ, ઊંડાણ, ગમગીની અને અંધકાર દર્શાવે છે. વિરોધ પ્રદર્શિત કરવા કાળા રંગનો ઉપયોગ થાય છે. શોક દર્શાવવા પણ કાળા રંગનો ઉપયોગ થાય છે. તથા કાળા રંગનાં વસ્ત્રો પહેરવામાં આવે છે.

રંગોની મેળવણી વિશે શીખે.

દરેક રંગમાં સફેદ અને કાળો રંગ ઉમેરતા રંગોમાં બદલાવ આવે છે. કોઈપણ રંગમાં સફેદ રંગ ઉમેરતા જે બદલાવ આવે છે તેને “ટિંટ” કહે. જ્યારે કોઈપણ રંગમાં કાળો રંગ ઉમેરતા જે બદલાવ આવે છે તેને “શેડ” કહે.

શેડ

ટિંટ



28 ભાતચિત્ર (રંગોળી)

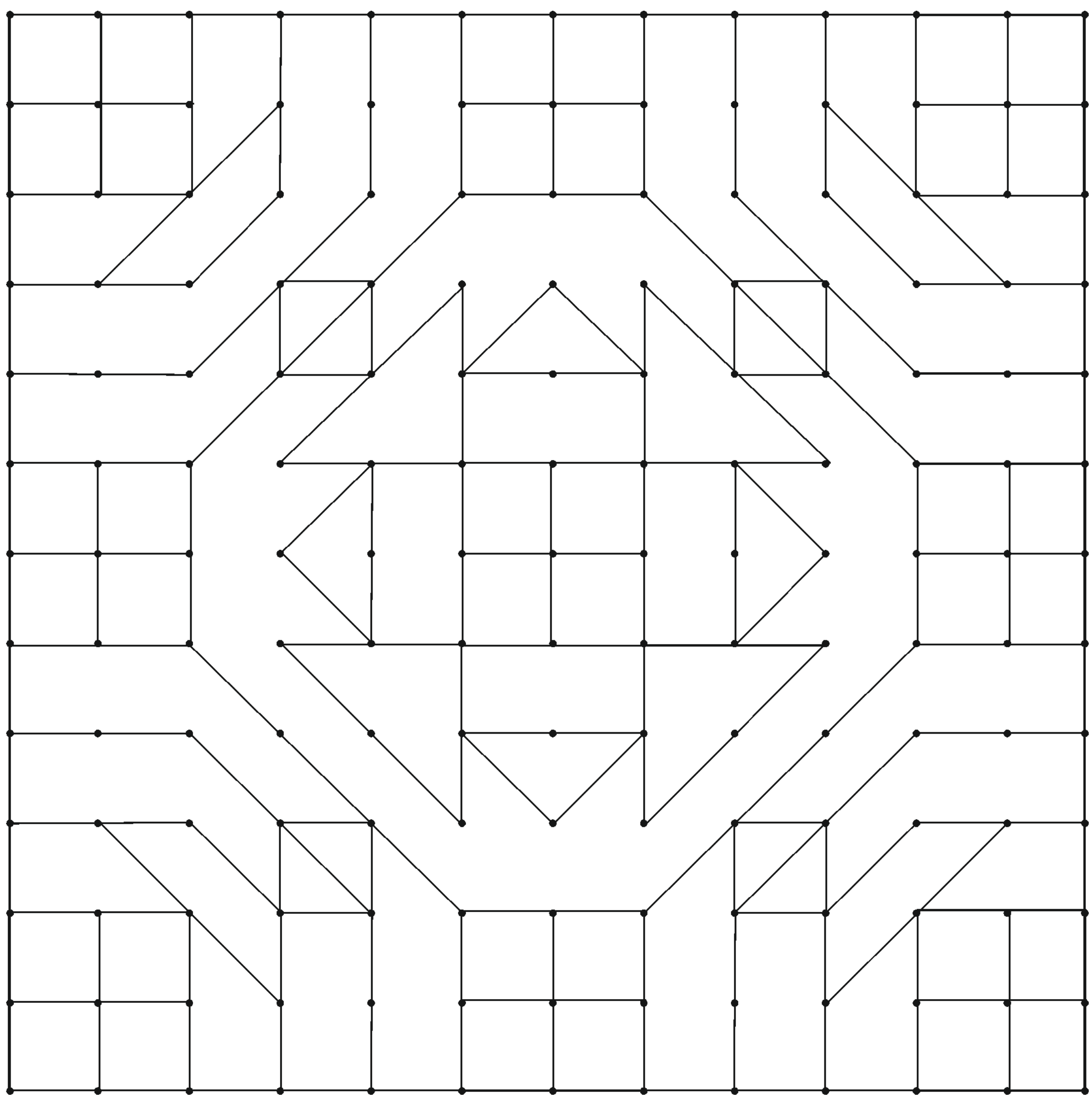
N9G5P8

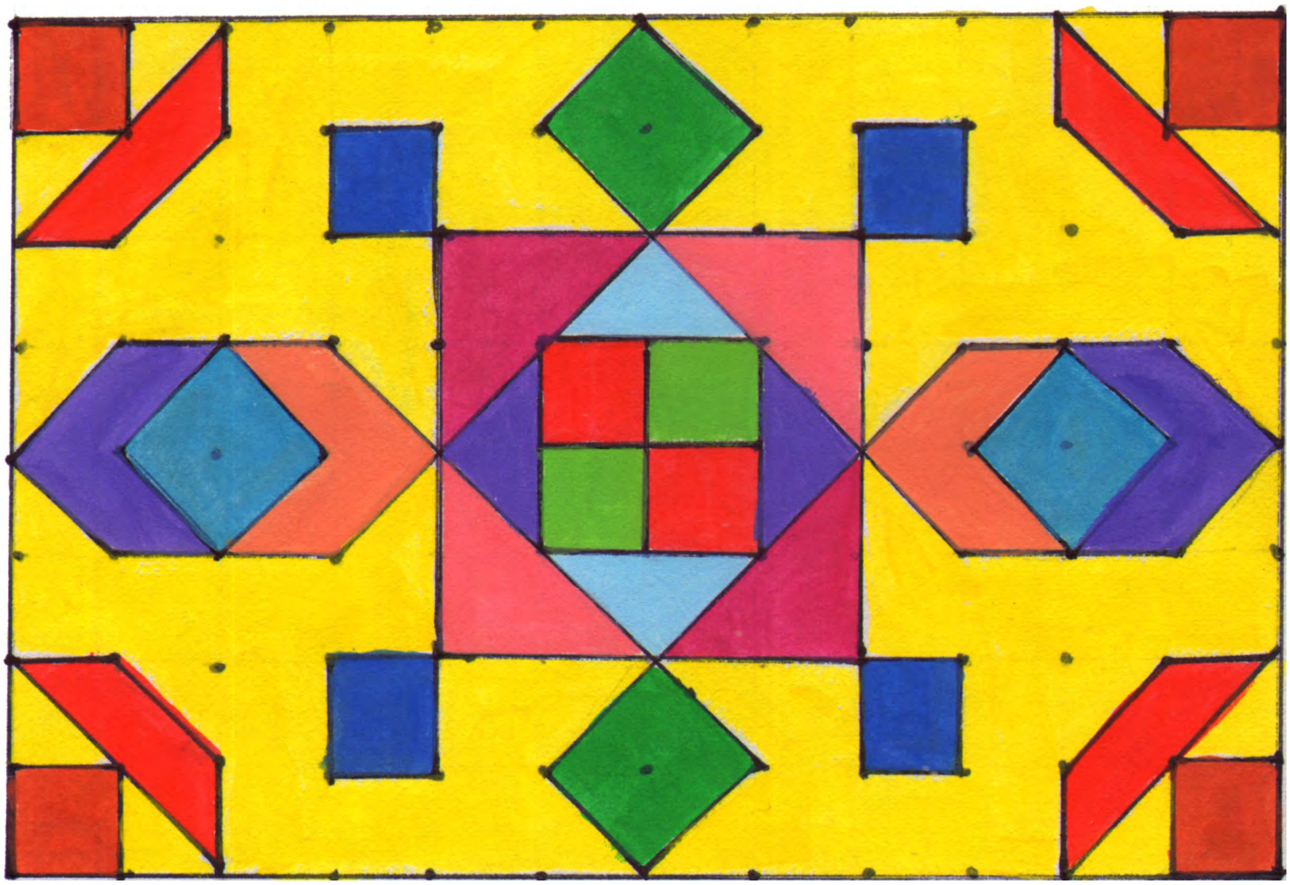
વિષય : ભાતચિત્ર (રંગોળી)

હેતુ : માપ લેતાં અને ટપકાં પાડી રંગોળી બનાવતાં શીખશે.

સાધનો : માપપટ્ટી, પેન્સિલ-રબ્બર, રંગો, ડ્રોઈંગ પેપર.

કાર્ય : 6 × 6 ઈંચનો ચોરસ બનાવી અડધા ઈંચના અંતરે આડાં અને ઊભાં ટપકાં બનાવો ત્યારબાદ રેખાઓની મદદથી રંગોળી બનાવી રંગો દ્વારા પૂર્ણ કરો.





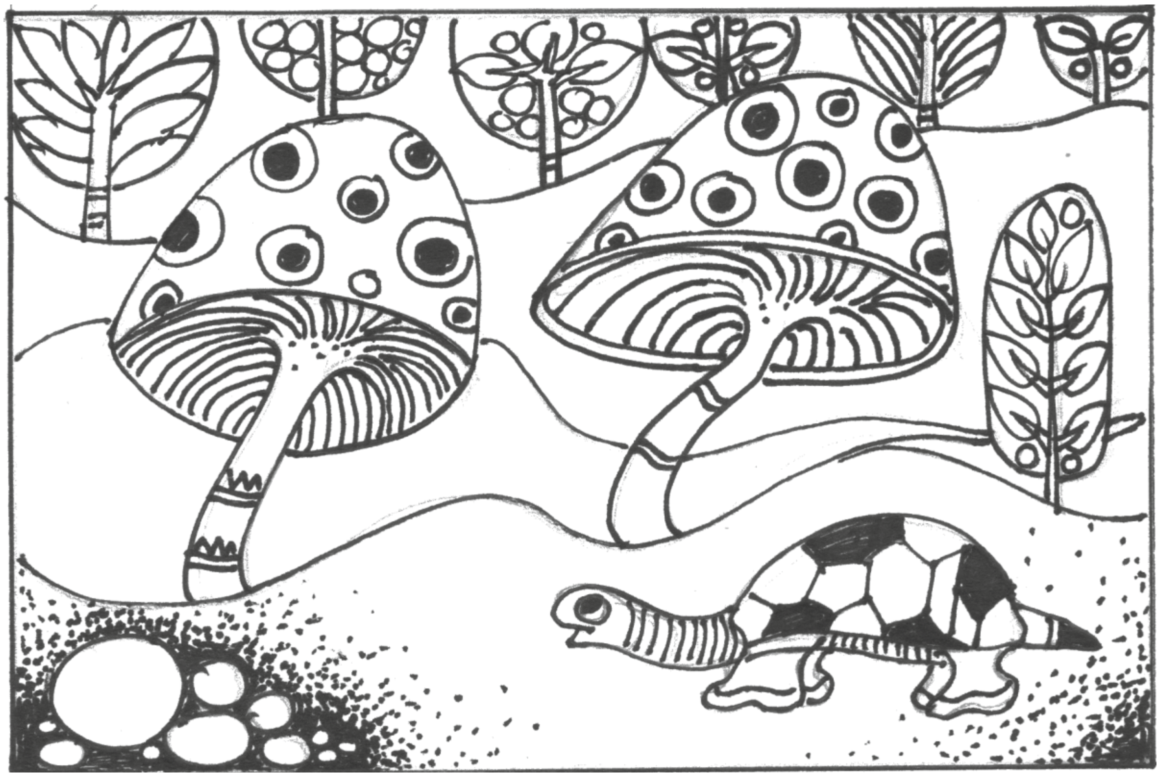
29 અલંકૃત ભાતચિત્ર

વિષય : અલંકૃત ભાતચિત્ર

હેતુ : વિવિધ આકારોને અલંકૃત કરી રંગો પૂરી અલંકૃત ભાતચિત્ર દોરતાં શીખશે.

સાધનો : પેન્સિલ, રબ્બર, જળરંગો, સ્કેચપેન, ડ્રોઈંગ પેપર.

કાર્ય : 7 × 10 ઈંચનો લંબચોરસ બનાવી તેમાં કુદરતી તેમજ માનવસર્જીત વિવિધ આકારોને અલંકૃત (સર્જનાત્મક) કરી ગોઠવી ચિત્ર તૈયાર કરી તેમાં જળરંગો તથા વિવિધ ટેક્ષરનો ઉપયોગ કરી ચિત્ર પૂર્ણ કરો. નીચે આપેલા નમૂનાઓનો અભ્યાસ કરો.



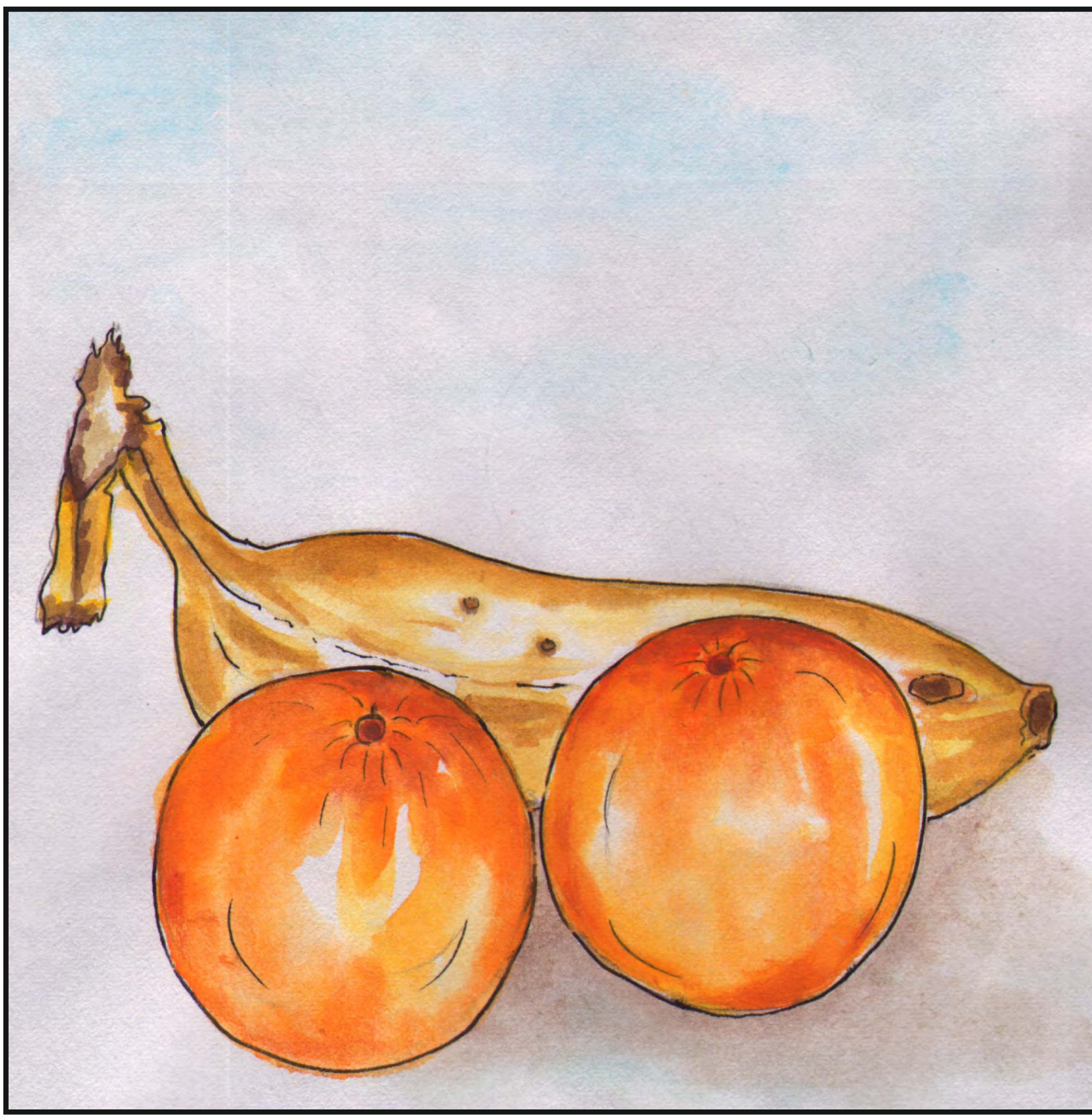
30 પ્રકૃતિ ચિત્ર

વિષય : પ્રકૃતિ ચિત્ર

હેતુ : ફળોના સમૂહનું ચિત્ર દોરી રંગો પૂરતાં શીખશે.

સાધનો : ડ્રોઈંગ પેપર, પેન્સિલ-રબ્બર, જળરંગો.

કાર્ય : તમારી સમક્ષ બે કે ત્રણ ફળોના સમૂહને ગોઠવો અને તેનું આછું રેખાંકન કરો ત્યારબાદ ફળોમાં દેખાતા રંગો પૂરી ચિત્ર પૂર્ણ કરો.



31 પદાર્થ ચિત્ર

વિષય : પદાર્થ ચિત્ર

હેતુ : વસ્તુના સમૂહનું ચિત્રાંકન કરી રંગો પૂરતાં શીખશે.

સાધનો : ડ્રોઈંગ પેપર, પેન્સિલ-રબ્બર, રંગો.

કાર્ય : શાળામાં ઉપલબ્ધ હોય તેવા એક કે બે પદાર્થોને આપની સમક્ષ રાખી તેનું યોગ્ય કદનું રેખાંકન કરી રંગો દ્વારા છાયા-પ્રકાશ (શેડીંગ) આપી ચિત્ર પૂર્ણ કરો.

રંગોમાં પેન્સિલ કલર, પેસ્ટલ કે જળરંગો લઈ શકાય.

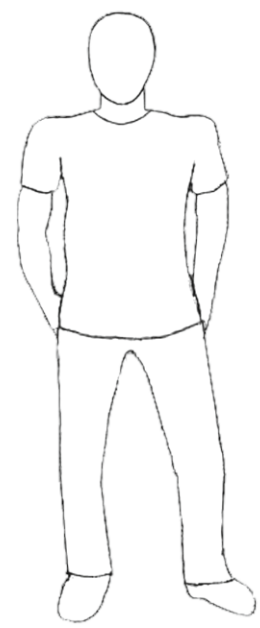
32 સ્મૃતિ ચિત્ર

વિષય : સ્મૃતિ ચિત્ર

હેતુ : સ-પ્રમાણ માપ સાથે માનવ આકૃતિ દોરતાં શીખશે.

સાધનો : ડ્રોઈંગ પેપર, પેન્સિલ-રબ્બર, કંપાસબોક્ષ.

કાર્ય : અહીં આપેલા નમૂનાઓનું અવલોકન કરો અને માનવ આકૃતિઓ ફક્ત પેન્સિલની મદદથી દોરો.



33 સ્મૃતિ ચિત્ર (તહેવારોનું ચિત્ર)

વિષય : સ્મૃતિ ચિત્ર (તહેવારોનું ચિત્ર)

હેતુ : તહેવારોનું ચિત્ર બનાવતાં શીખશે.

સાધનો : ડ્રોઈંગ પેપર, પેન્સિલ-રબ્બર, રંગો.

કાર્ય : કોઈપણ જોયેલા તહેવારને યાદ કરી ચિત્ર બનાવી રંગો દ્વારા પૂર્ણ કરો.

34 છાપકામ

વિષય : બટાકાની છાપ

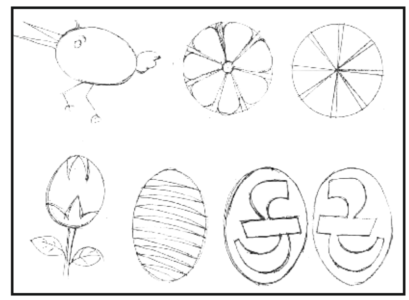
હેતુ : વિવિધ ડિઝાઈન બટાકામાં કોતરી રંગબેરંગી છાપકામની ભાત ઉપસાવશે. આમ એક પ્રકારે બ્લોક પ્રિન્ટીંગની હસ્તકલા કારીગરી શીખશે.

સાધનો : કાગળ, બટાકું, કટર, પોસ્ટર કલર, બ્રશ, સ્કેચપેન, ટ્રેસિંગ પેપર.

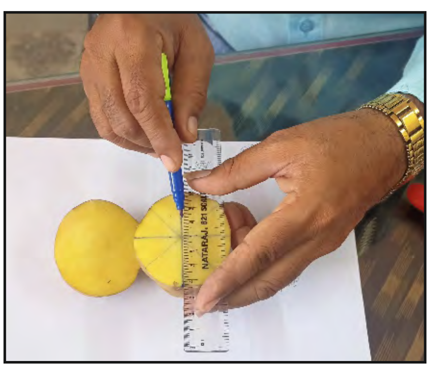
કાર્ય : નીચે આપેલ નમૂના પ્રમાણે બટાકામાં મનપસંદ ડિઝાઈન કોતરી રંગબેરંગી છાપકામની પ્રવૃત્તિ કરો.

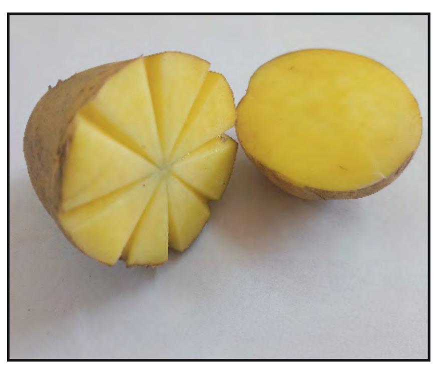
બટાકાની પસંદગી

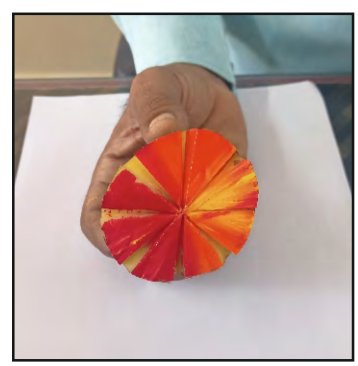
જરૂરી સામગ્રી



ડિઝાઈન

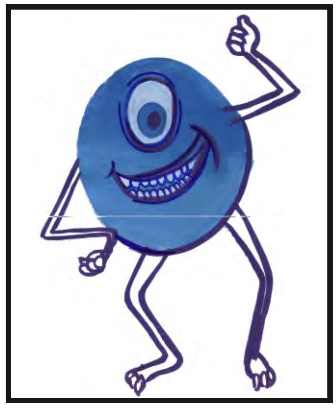




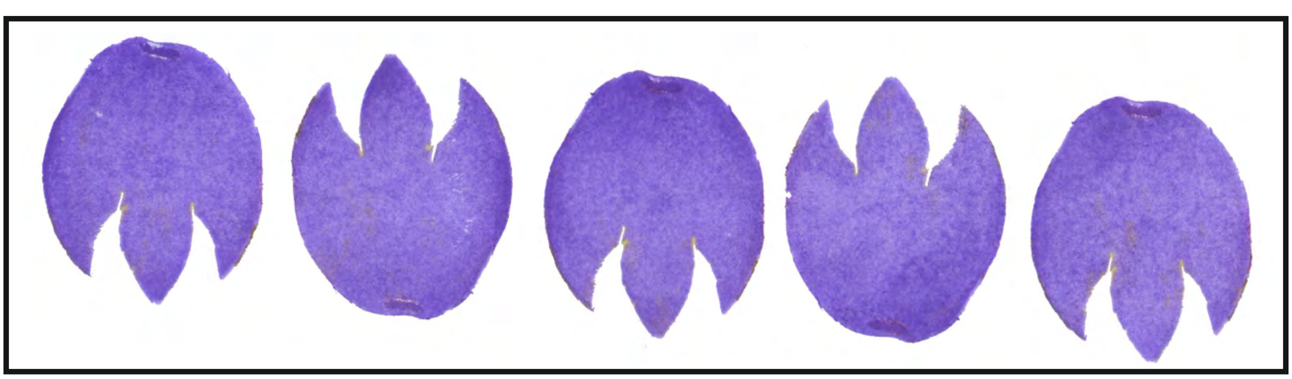


સૂચનો :

1. બટાકાને સાવધાની પૂર્વક કાપો.
2. કાપ્યા બાદ નકામા ન્યૂઝ પેપર કે સાદા કાગળ પર બટાકાનાં કાપેલા ભાગ પરનું પાણી શોષાવા દો.
3. રંગ માટે પોસ્ટર કલર અથવા સ્ટેમ્પ પેડનો ઉપયોગ કરો.



સાદુ પુનરાંકન બટાકાની છાપ દ્વારા



ઉલટ સૂલટ પુનરાંકન બટાકાની છાપ દ્વારા

Z3T6M9

35 ક્રાફ્ટવર્ક

વિષય : ક્રાફ્ટવર્ક

હેતુ : પૂંઠામાંથી વિવિધ નમૂનાઓ બનાવતાં શીખશે.

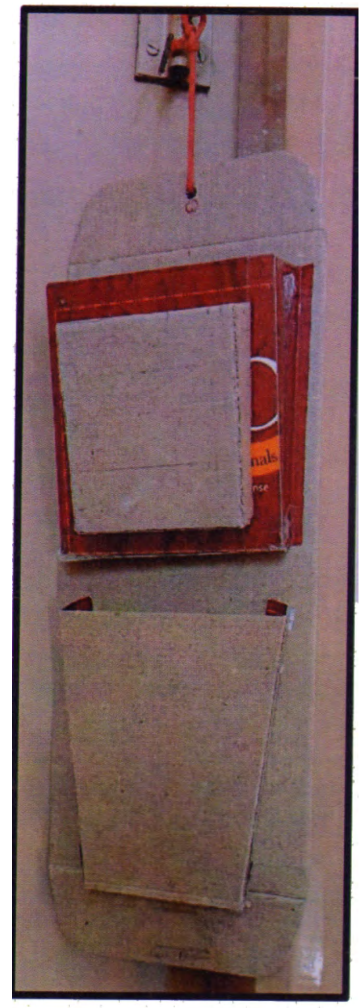
સાધનો : કંપાસબોક્ષ, ફૂટપટ્ટી, ફેવીકોલ, કટર, પેન્સિલ, રબ્બર, કાતર, વેસ્ટ અગરબત્તીનું બોક્ષ અથવા પૂંઠાનો ટૂકડો.

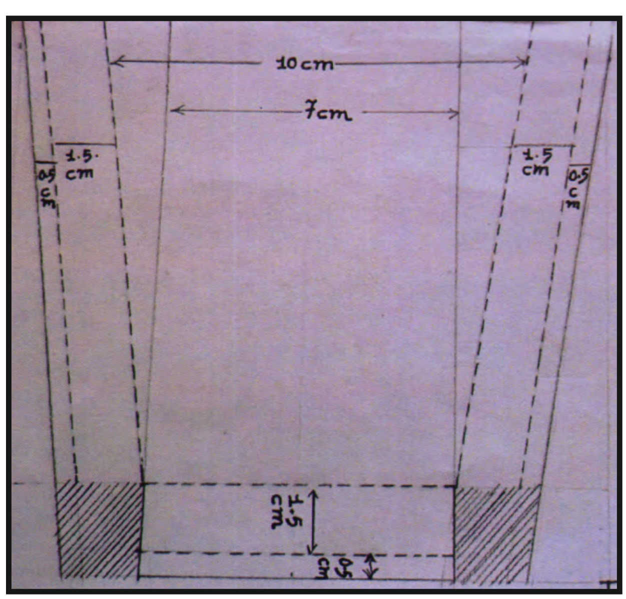
કાર્ય : બાળમિત્રો સૌ પ્રથમ પૂંઠામાંથી અથવા તમે લીધેલ વેસ્ટ પૂંઠાના બોક્ષમાંથી 12cm × 33cmનો લંબચોરસ કાપો. ત્યારબાદ પેન્સિલ વડે એ લંબચોરસના ઉપરના ભાગ પરથી 3cmનું માપ લઈને એક રેખા દોરો, તેવું જ નીચેના ભાગમાં 3cmનું માપ લઈને એક રેખા દોરો, એ થઈ ગયા બાદ જે બે ઉપરના 90°ના ખૂણાઓને કાતર વડે કાપી નાંખો તેવી જ રીતે નીચેના ભાગમાં બંન્ને ખૂણાને રાઉન્ડમાં કાતર વડે કાપી નાંખો.

ત્યારબાદ જે લંબચોરસનો વચ્ચેનો ભાગ છે, તેમાં લેટર મૂકવા માટે 7cm × 11cmનો લંબચોરસ બનાવો ત્યારે ઉપરના ભાગમાં બંન્ને બાજુ 1.5cm ડાબી બાજુ 1.5cm બાજુ માપ અને નીચેના ભાગમાં 1.5cmનું માપ મૂકીને તૂટક રેખા વડે દર્શાવો ત્યારબાદ ઉપરના ભાગમાં 1.5cm જે ભાગ લંબાવેલ છે તે ભાગના પોઈન્ટથી નીચેના 7cm × 11cm લંબચોરસથી નીચેનાં ભાગ સાથે જોડી દો, તેવી જ રીતે જમણી બાજુનાં ભાગ તરફ કાર્ય કરો, એ થઈ ગયા પછી તેની બાજુમાં 0.5cm ત્રણેય બાજુ તૂટક રેખા દોરો, તે થઈ ગયા બાદ તમારા લેટર બોક્ષનો એક ભાગ તૈયાર થયો, પછી બીજા ભાગમાં તે મુજબ દોરીને તૈયાર કરો. એ થઈ ગયા બાદ જે તૂટક રેખા જે દોરેલ છે તે ભાગને વાળવાનો હોવાથી તેને ઉંધા કટર વડે ઘીસી પાડો જેથી તેની વિરૂદ્ધ સાઈડમાં તે ભાગ સહેલાઈથી વળી જશે, વધારાનો ભાગ જે ત્રાંસી રેખા વડે દર્શાવવામાં આવેલ છે. તે ભાગને કાપી નાંખો, ત્યારબાદ ત્રણેય ભાગને વાળીને ફેવીકોલ લગાવીને જે લેટર બોક્ષનો 12cm × 33cmનો લંબચોરસ ભાગ કાપેલ છે તેની ઉપર યોગ્ય જગ્યાએ લગાવી દો, ત્યારબાદ બીજો ભાગ તે મુજબ કરીને બે વચ્ચે થોડું અંતર રાખીને તેને પણ યોગ્ય જગ્યાએ લગાવી દો એટલે તમારું લેટર બોક્ષ તૈયાર થઈ જશે.

ત્યારબાદ ઉપર ટીંગાડવા માટે પંચીગ વડે સેન્ટરમાં પંચ કરીને દોરીવાળી ટેગ લગાવીને તમે કોઈપણ જગ્યાએ લેટરબોક્ષને આકૃતિમાં બતાવ્યા મુજબ લગાવી શકો છો. ત્યારબાદ તમે તેને આકર્ષક કરવા રંગ વડે ઉપર ડિઝાઈન પણ કરી શકો છો, અથવા કલર ઘૂંટેલા રંગીન પેપરથી અથવા બાંધણી કલરના પેપર ડિઝાઈનવાળા લઈને તમે તેની ઉપર લગાવી આકર્ષક કરી શકો છો.

પાછળ આપેલા નમૂના મુજબ ક્રાફ્ટવર્ક તૈયાર કરો.




10 cm
7cm
1.5 cm
0.5 cm
1.5 cm
0.5 cm
1.5 cm
0.5 cm

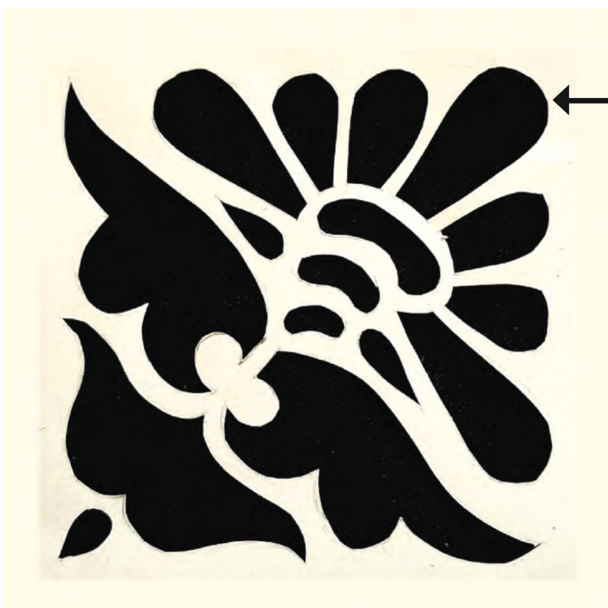
36 સ્ટેન્સીલ ચિત્ર

વિષય : સ્ટેન્સીલ ચિત્ર

હેતુ : સ્ટેન્સીલ કટ કરી ચિત્ર બનાવતા શીખશે.

સાધનો : પેપર, પેન્સિલ-રબ્બર, કટર, જળરંગો, ટૂથબ્રશ, ટ્રેસીંગ પેપર વગેરે.

કાર્ય : લેમીનેશન કરેલ હોય તેવા પેપરમાંથી યોગ્ય કદનો ચોરસ ટૂકડો કાપો ત્યારબાદ તેના પર આકૃતિ દોરો અને કટરની મદદથી તે ભાગને કાપો આ રીતે તમારૂ સ્ટેન્સીલ તૈયાર થશે.



આ ભાગ કટ કરો.

- આ સ્ટેન્સીલને પેપર પર રાખી જળરંગમાં ટૂથબ્રશ બોળી તેના પર અંગુઠા વડે ઘસતા સ્ટેન્સીલ પર રંગના દાણા પાડો આખા સ્ટેન્સીલ પર આ રીતે કરો અને ત્યારબાદ હળવેથી સ્ટેન્સીલને લઈ લો અને સુંદર ચિત્ર તૈયાર હશે.

37 માટીકામ

વિષય : માટીમાંથી આકારો બનાવતાં શીખે.

હેતુ : માટીમાંથી વિવિધ શાકભાજી, રમકડાં અને પ્રાણીઓ જેવા બેથી ત્રણ આકારો બનાવી તેના પર રંગો કરશે.

સાધનો : માટી, પાણી તથા અન્ય સામગ્રી

કાર્ય : નીચે આપેલા નમૂનાઓ ફક્ત આપના માર્ગદર્શન માટે છે. માટીને પલાળી - મસળી પીંડ બનાવી તેમાંથી શાકભાજી, રમકડાં, પ્રાણી જેવા બેથી ત્રણ નમૂનાઓ બનાવી સૂકાઈ ગયા બાદ તેના પર જળરંગો લગાવો.

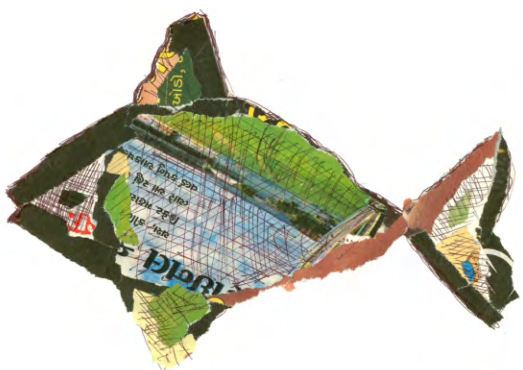
38 કોલાઝ વર્ક

વિષય : કોલાઝ વર્ક

હેતુ : વિવિધ મટરીયલ્સમાંથી કોલાઝના નમૂના બનાવશે.

સાધનો : નમૂનાને અનુરૂપ સામગ્રી, ગુંદર, ફેવીકોલ વગેરે.

કાર્ય : અહીં આપેલા નમૂનાઓનું અવલોકન કરો અને કોઈપણ બે નમૂના બનાવો.



111138

39 ચિત્ર સંયોજન

વિષય : ચિત્ર સંયોજન

હેતુ : કુદરતી પદાર્થોને સર્જનાત્મક કરી રંગો દ્વારા ચિત્ર સંયોજન કરે છે.

સાધનો : ડ્રોઈંગ પેપર, રંગો, કંપાસબોક્ષ

કાર્ય : 18 × 22cmના લંબચોરસમાં કુદરતી તત્વો જેવા કે પહાડ, નદી, સૂર્ય, પશુ, પક્ષી તેમજ ફૂલ-પાન જેવા આકારોને સર્જનાત્મક રીતે સંયોજન કરી રંગો દ્વારા ચિત્ર તૈયાર કરો.

40 કલ્પના ચિત્ર

વિષય : કલ્પના ચિત્ર

હેતુ : બાળકો પોતાની કલ્પનાને કાગળ પર ઉતારી સુંદર અને આકર્ષક રંગોમાં ચિત્ર દોરશે.

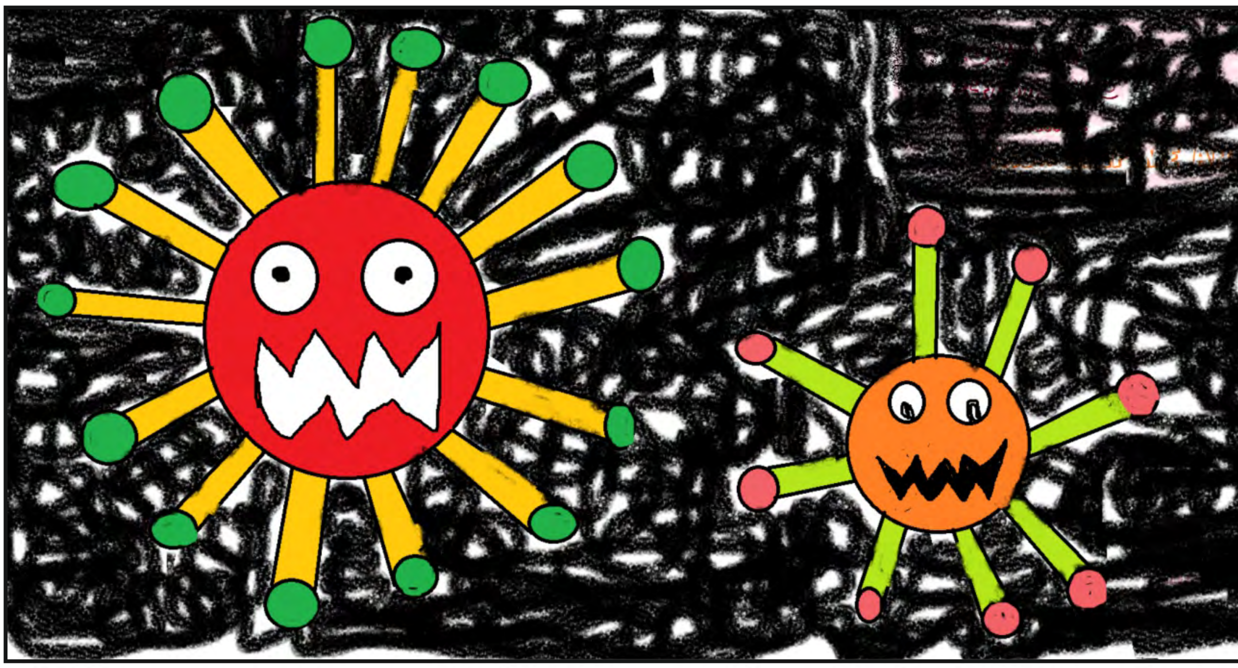
કાર્ય : બાળકો પોતાની કલ્પનાથી મુક્ત મને કોઈપણ ચિત્ર દોરી શકશે. જેમ કે, દશ્યચિત્ર, હું પરીઓના દેશમાં, હું શક્તિમાન, મારા સ્વપ્નનું ઘર વગેરે. સુંદર અને આકર્ષક રંગોમાં ચિત્ર પૂર્ણ કરો.

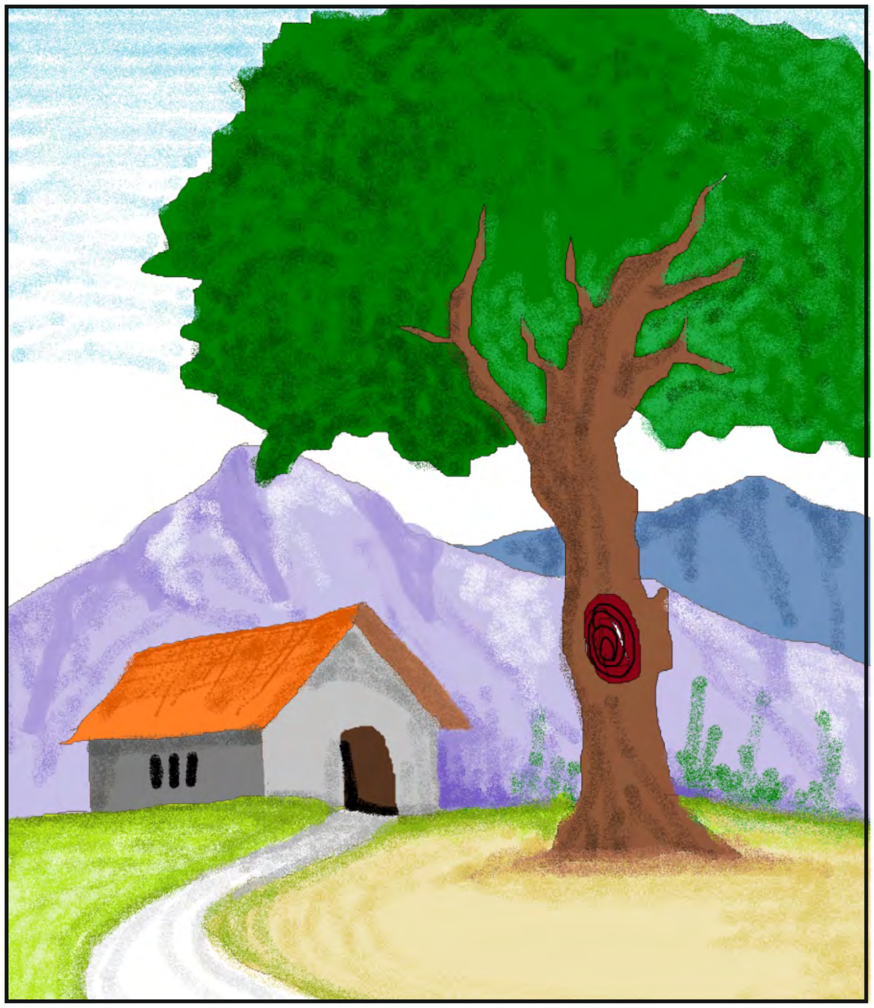
41 કમ્પ્યૂટર ચિત્ર

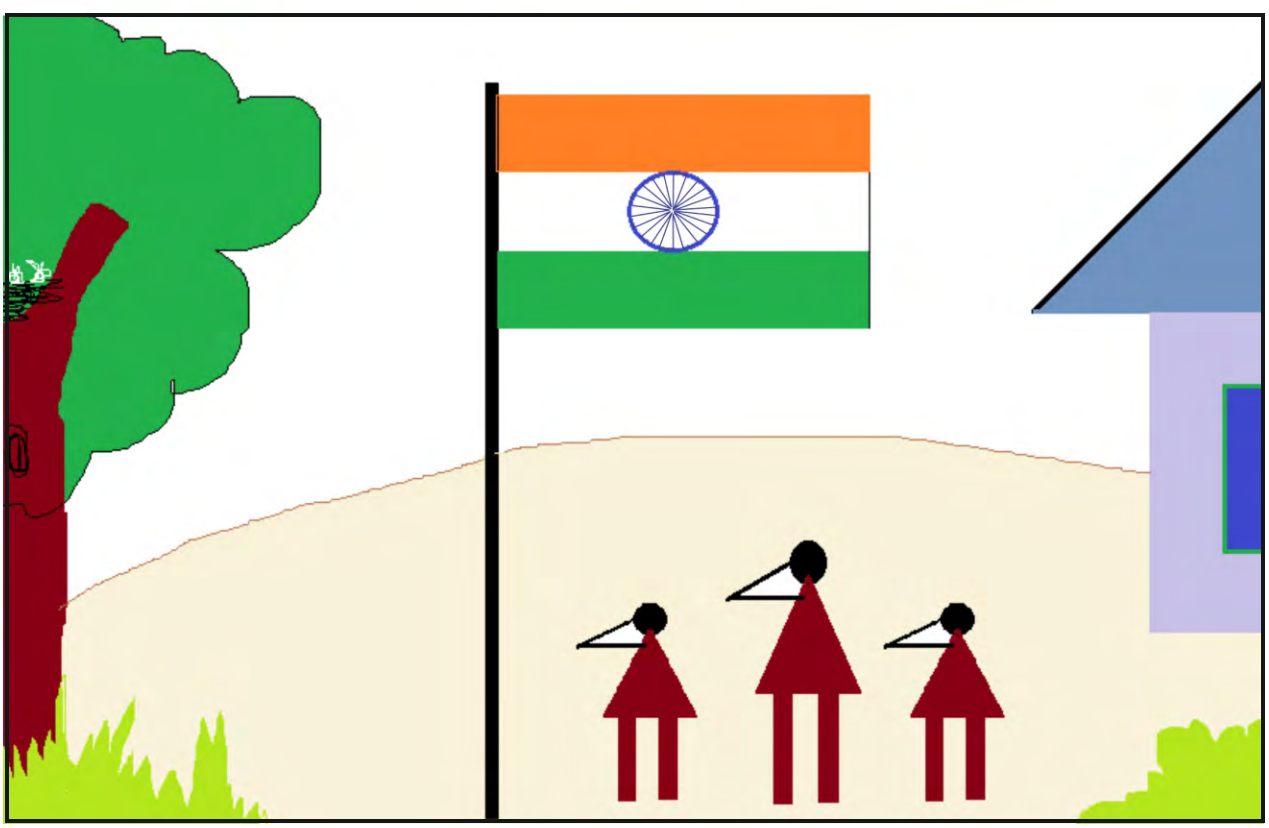
વિષય : કમ્પ્યૂટરમાં ચિત્રો બનાવવાં.

હેતુ : ટેક્નોલોજી અને સોફ્ટવૅરનો ઉપયોગ કરી ચિત્ર બનાવશે.

કાર્ય : કમ્પ્યૂટરમાં વિવિધ સોફ્ટવૅરનો ઉપયોગ કરી જુદા-જુદા ચિત્રો બનાવી સેવ કરો અને તમારા મિત્રો કે સ્વજનોને ઇ-મેઇલના માધ્યમથી મોકલો.







42	પ્રચારચિત્ર

વિષય : પ્રચારચિત્ર

હેતુ : વૈશ્વિક સમસ્યા કે રાષ્ટ્રીય મૂલ્ય હેતુ બાળકો પોતાનાં આંતરિક મનોભાવને પ્રચારચિત્રના માધ્યમથી પોતાનું યોગદાન આપશે.

કાર્ય : નીચે આપેલ નમૂનાનાં ચિત્રનો અભ્યાસ કરી આ સાથે આપેલ વિષયો પૈકી કોઈપણ એક વિષય પર સુંદર અને આકર્ષક રંગોમાં પ્રચારચિત્ર બનાવો.

૧. રક્તદાન મહાદાન

૨. પર્યાવરણ બચાવો

૩. જળ એજ જીવન

સૂચન : પ્રચારચિત્ર એક પ્રકારે અક્ષરલેખન જેવું જ છે, પરંતુ અહીં વિષયને અનુરૂપ અક્ષરોનાં મરોડ આપી શકાય તથા વિષયને અનુરૂપ સાંકેતિક ચિત્ર બનાવવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જે ચિત્રની સાથે સંદેશાને વધુ અસરકારક રીતે રજૂ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

ચિત્ર દોરવા માટે

ચિત્ર દોરવા માટે

• • •

ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ
ગાંધીનગર